

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Администрация г.Черногорска

МБОУ "СОШ №7 имени П.А.Рубанова"

Приложение к ООП ООО

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной  
деятельности  
«От игры к здоровью»

для 5-6 классов основного общего  
образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Балашов Павел Александрович  
учитель физической  
культуры

Черногорск 2023

## Содержание курса внеурочной деятельности

Программа секции предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, теоретических знаний и подвижных игр, также в программу включены Хакасские народные игры.

Игры: «Волейбол»; «Футбол»; «Баскетбол»; «Веер»; «По спирали»; «Картошка»; «Передача с перебежкой»; «Передал – беги»; «От мяча»; «Подобрать мяч»; «Ловцы»; «К своим капитанам»; «Только вперед»; «Мяч в центр»; «10 через круг»; «Круговорот»; «Угловые передачи»; «Шелковый пояс»; «Передачи – перехват»; «Чужие в доме»; «Прочь из дома»; «10 передач»; «Мяч ловцу»; «Мяч капитану»; «Атака передачами»; «Мяч в стенку»; «Попади в кольцо»; «Больше – меньше»; «Атака»; «Переброска»; «Двойная переброска»; «Круговая лапта»; «Волейбольная лапта»; «Волейбольная переброска»; «Вокруг веревки»; «Переброска с отскоком»; «В окружении»; «Окружай»; «Капитаны вперед»; «Снайперы»; «Два фронта»; «Скорей домой»; «Лови и выбирай»; «В своем плену»; «Атака в тылу»; «Очистить огород»; «Перестрелка»; «Охотники и дичь»; «Отстрел»; «Охота»; Перетягивание каната; «Остаться в игре»; «Успеть в нападение»; «Отдай и выйди»; «Лучший игрок»; «Слабое звено»; «Подача – передача»; «Либири»; «На три сетки»; «Нападай и защищай»; «Крабы»; «Защита ворот»; «Сидячий футбол».

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### *Личностные результаты:*

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### *Метапредметные результаты:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### Тематическое планирование

1 – 2 год  
обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Теория	1
1	Правила игры в волейбол	1

	Практика	2
2	Игра в волейбол	1
3	Игра в волейбол	1
	Теория	1
4	Правила игры в футбол	1
	Практика	2
5	Игра в футбол	1
6	Игра в футбол	1
	Теория	1
7	Правила игры в баскетбол	1
	Практика	2
8	Игра в Баскетбол	1
9	Игра в баскетбол	1
	Подвижные игры	24
10	Игра «Веер»	1
11	Игра «По спирали»	1
12	Игра «Картошка»	1
13	Игра «Передача с перебежкой»	1
14	Игра «Передал – беги»	1
15	Игра «От мяча»	1
16	Игра «Подобрать мяч»	1
17	Игра «Ловцы»	1
18	Игра «К своим капитанам»	1
19	Игра «Только вперед»	1
20	Игра «Мяч в центр»	1
21	Игра «10 через круг»	1
22	Игра «Круговорот»	1
23	Игра «Угловые передачи»	1
24	Игра «Шелковый пояс»	1
25	Игра «Передачи – перехват»	1
26	Игра «Чужие в доме»	1
27	Игра «Прочь из дома»	1
28	Игра «10 передач»	1
29	Игра «Мяч ловцу»	1
30	Игра «Мяч капитану»	1
31	Игра «Атака передачами»	1
32	Игра «Мяч в стенку»	1
33	Игра «Попади в кольцо»	1
	Соревнования	1
34	Соревнования между учащимися	1