

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 11 от 27.08.2025 г.  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Костюхин

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 157-од от 27.08.2025 г.  
Директор ГБОУ ООШ № 21  
г.Новокуйбышевска  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Костюхин



S=RU, O=ГБОУ ООШ №21  
г.Новокуйбышевска, SN=Костюхин Олег  
Юрьевич,  
E=oleg.kostic@yandex.ru 00dbd49691efdff2b4  
2025.08.28 12:23:30

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МАЛАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» 5-7 КЛАССЫ**

Направление внеурочной деятельности:  
внеурочная деятельность по реализации комплекса  
воспитательных мероприятий

Форма организации: спортивный клуб

**2025 год**

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

### **Предметные:**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **Метапредметные:**

- 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.

### **Личностные:**

- 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **5 класс**

#### **Баскетбол – 12 часов**

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

#### **Волейбол – 12 часов**

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным

правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Подвижные игры, эстафеты.

### **Футбол – 10 часов**

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.

Вбрасывание из-за «боковой» линии. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### **6 класс**

#### **Баскетбол – 12 часов**

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

#### ***Тактические действия***

Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.

#### **Волейбол – 12 часов**

Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. Индивидуальные тактические действия в защите. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). Прием мяча. Прием подачи. Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.

### **Футбол – 10 часов**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

### **7 класс**

### **Баскетбол – 12 часов**

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.

### **Волейбол - 12 часов**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. Верхняя прямая подача. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.

### **Футбол – 10 часов**

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.

### **Форма проведения занятий**

- однонаправленные занятия
- комбинированные занятия
- целостно-игровые занятия
- контрольные занятия

### Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
1	Стойки и перемещения баскетболиста	2		2
2	Остановки: «Прыжком»	1	0,5	0,5
3	«В два шага»	1	0,5	0,5
4	Передачи мяча	1		1
5	Ловля мяча	1		1
6	Ведение мяча	1		1
7	Броски в кольцо	1		1
8	Подвижные игры	4	1	3
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
9	Перемещения	2		2
10	Передача	3	1	2
11	Нижняя прямая подача с середины площадки	2		2
12	Прием мяча	2		2
13	Подвижные игры и эстафеты	3	1	2
<b>Футбол</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
14	Стойки и перемещения	1		1
15	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1		1
16	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1		1
17	Передачи мяча	3	1	2
18	Подвижные игры	4	1	3
<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>				
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

### Тематическое планирование 6 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
1	Стойки и перемещения	1		1
2	Остановки баскетболиста	1		1
3	Передачи мяча	1		1
4	Ловля мяча	1		1
5	Ведение мяча	1		1
6	Броски в кольцо	1		1
<i>Тактические действия</i>				
7	Игра в защите	1		1
8	Игра в нападении	1		1
9	Тестирование	1	1	
10	Игра. Участие в соревнованиях	1	1	2
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
11	Закрепление техники передачи	3	1	2

12	Индивидуальные тактические действия в защите.	2		2
13	Верхняя прямая подача	2		2
14	Закрепление техники приема мяча с подачи	2		2
15	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	1	2
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
16	Остановка катящегося мяча.	2		2
17	Ведение мяча.	3	1	2
18	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)		1	2
19	Подвижные игры			2
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>			
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

### Тематическое планирование 7 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
1	Стойки и перемещения	1		1
2	Остановки баскетболиста	1		1
3	Передачи мяча	1		1
4	Ловля мяча	1		1
5	Ведение мяча	1		1
6	Броски в кольцо	1		1
	<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	1		1
8	Игра в нападении	1		1
9	Тестирование	1	1	
10	Участие в соревнованиях	3	1	2
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
11	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2		2
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		1
13	Закрепление техники передачи	3	1	2
14	Верхняя прямая подача	1		1
15	Закрепление техники приема мяча с подачи	2		2
16	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	1	2
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
17	Удар по мячу			2
18	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов		1	2
19	Игра по упрощенным правилам.			2
20	Подвижные игры.		1	2
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>			
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

