Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 2 с кадетскими классами»

РАССМОТРЕНО:
на ШМО «Развитие»
протокол № 6
от 10 июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
_____ Т. В. Клестова
10 июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса **«Спортивные игры»**

для основного общего образования

5-6 класс

2026-2027 учебный год

Составители:
Кочеткова А.Р., учитель физической культуры
Ощепкова Т.Н., учитель физической культуры
Чурин А.Б., учитель физической культуры

Губаха, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс «Спортивные игры» направлен на гармоничное физическое развитие обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и освоение базовых технических и тактических элементов баскетбола и волейбола. В подростковом возрасте (5–6 классы) спортивно-игровая деятельность является эффективным средством развития координации, быстроты реакции, а также воспитания коммуникативных навыков, дисциплины и умения работать в команде.

Цель курса: Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, освоение базовых технических приемов спортивных игр и развитие способности применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи курса:

- **Образовательные:** обучить основам техники перемещений, владения мячом (ведение, передача, бросок, подача) и простейшим тактическим действиям в баскетболе и волейболе.
- **Развивающие:** развивать координационные способности, ловкость, быстроту, пространственное мышление и скорость принятия решений в меняющихся игровых ситуациях.
- **Воспитательные:** воспитывать чувство коллективизма, честной игры (fair play), дисциплинированность, уважение к партнерам и соперникам.

Особенности работы с обучающимися с ОВЗ (инклюзивный компонент):

Программа предусматривает дифференцированный подход: использование облегченных мячей, снижение высоты сетки или баскетбольного кольца, упрощение правил (например, разрешение на дополнительное касание мяча или шаг), использование визуальных схем и маркеров на площадке для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, РАС или ЗПР.

Нормативная база:

ФЗ «Об образовании в РФ», ФГОС ООО, Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ,

Место курса в учебном плане:

Курс реализуется в рамках вариативной части или как модуль предмета «Физическая культура».

Объем: **34 часа в год (1 час в неделю)** для 5 класса и **34 часа в год (1 час в неделю)** для 6 класса.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Раздел 1. Баскетбол (12 часов)

Основы техники баскетбола. Изучение правил техники безопасности в спортивном зале. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча (приставным шагом, спиной вперед, остановки двумя шагами).

Ведение мяча. Техника ведения мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Изменение направления и скорости ведения. Зрительный контроль при ведении.

Передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Понятие «рабочие ноги» при передаче.

Броски мяча. Техника броска в кольцо с места (одной рукой от плеча). Траектория полета мяча. Игровые упражнения на точность и координацию.

Тактические действия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите (открывание для получения мяча, заслон). Правила мини-баскетбола.

Раздел 2. Волейбол (10 часов)

Основы техники волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке (приставным шагом, выпады, скрестные шаги).

Приём и передача мяча. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча над собой и партнёру. Положение кистей и ног.

Подача мяча. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с элементами подачи через сетку.

Тактические действия. Групповые тактические действия. Расстановка игроков на площадке. Взаимодействие в парах и тройках.

Раздел 3. Подвижные игры (12 часов)

Общеразвивающие игры. Игры на развитие координации, быстроты реакции, внимания и сплочения классного коллектива. Эстафеты.

Игры с элементами баскетбола. Эстафеты и мини-игры с использованием навыков ведения, передачи и броска мяча. «Охотники и утки» с мячом.

Игры с элементами волейбола. Игры на удержание мяча в воздухе. «Пионербол». Сидячий волейбол (элементы инклюзивного взаимодействия).

6 КЛАСС

Раздел 1. Баскетбол (14 часов)

Основы техники баскетбола. Совершенствование стоек и перемещений. Рывки и остановки прыжком и двумя шагами после ведения.

Ведение мяча. Ведение мяча в движении с изменением направления. Перевод мяча перед собой и за спиной. Ведение с пассивным сопротивлением партнера.

Передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля мяча после длинной передачи.

Броски мяча. Броски в кольцо с места, бросок после ведения, штрафной бросок. Игровые упражнения на точность.

Тактические действия. Индивидуальные и групповые тактические действия. Взаимодействие двух и трёх игроков («пас и выход», «заслон»). Правила игры в баскетбол.

Раздел 2. Волейбол (10 часов)

Основы техники волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке (скрестный шаг, падение, перекат). Игровая стойка в зависимости от ситуации.

Приём и передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками (в том числе после подачи). Верхняя передача мяча в прыжке (введение).

Подача мяча. Нижняя прямая подача через сетку на точность. Игровые упражнения.

Тактические действия. Групповые тактические действия. Расстановка при приёме подачи. Переходы игроков. Учебная игра.

Раздел 3. Подвижные игры (10 часов)

Общеразвивающие игры. Командные эстафеты с элементами акробатики и спортивных игр. Игры на сплочение и доверие.

Игры с элементами баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол по адаптированным правилам. Элементы судейства.

Игры с элементами волейбола. Учебная игра в пионербол и мини-волейбол. Отработка судейской жестикуляции и ведения счёта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Осознание ценности здорового образа жизни и регулярных занятий спортом.
- Развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи и ответственности за результат команды.
- Соблюдение дисциплины и правил честной спортивной борьбы.

Метапредметные результаты:

- **Регулятивные:** умение ставить цель на урок, контролировать свое физическое состояние (измерение пульса), корректировать свои движения на основе самоанализа или замечаний учителя.
- **Познавательные:** умение анализировать технику выполнения упражнений, находить ошибки, использовать цифровые ресурсы (видеоразборы) для улучшения навыков.
- **Коммуникативные:** умение четко взаимодействовать с партнерами по команде, использовать спортивную терминологию, конструктивно разрешать игровые конфликты.

Предметные результаты:

- Знание правил безопасности и основных правил баскетбола и волейбола.
- Умение выполнять стойку, перемещения, ведение, передачу и бросок мяча в баскетболе.
- Умение выполнять нижнюю и верхнюю передачу, нижнюю прямую подачу в волейболе.
- Участие в учебных играх с соблюдением правил.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Баскетбол	12			
2	Волейбол	10			
3	Подвижные игры	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Баскетбол	14			
2	Волейбол	10			
3	Подвижные игры	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Основы техники баскетбола. Изучение правил безопасности. Стойка баскетболиста. Перемещения без мяча	2			
1.2	Ведение мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Изменение направления	3			
1.3	Передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	3			
1.4	Броски мяча. Броски в кольцо с места. Игровые упражнения	2			
1.5	Тактические действия. Индивидуальные тактические действия	2			
2.1	Основы техники волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке	2			
2.2	Приём и передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя передача	3			
2.3	Подача мяча. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения	2			
2.4	Тактические действия. Групповые тактические действия	3			
3.1	Общеразвивающие игры	4			
3.2	Игры с элементами баскетбола	4			
3.3	Игры с элементами волейбола	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Основы техники баскетбола. Изучение правил безопасности. Стойка баскетболиста. Перемещения без мяча	2			
1.2	Ведение мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Изменение направления	3			
1.3	Передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	3			
1.4	Броски мяча. Броски в кольцо с места. Игровые упражнения	2			
1.5	Тактические действия. Индивидуальные тактические действия	4			
2.1	Основы техники волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке	2			
2.2	Приём и передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя передача	3			
2.3	Подача мяча. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения	2			
2.4	Тактические действия. Групповые тактические действия	3			
3.1	Общеразвивающие игры	2			
3.2	Игры с элементами баскетбола	4			
3.3	Игры с элементами волейбола	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ