

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
МБОУ СОШ № 84

Приложение к Основной образовательной  
программе ООО, СОО МБОУ СОШ №84

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса внеурочной деятельности «Игровые виды спорта»**  
для обучающихся 7-10 классов

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30 » августа 2023 г.

г.Екатеринбург, 2023г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, национально-регионального компонента. Разработанная программа усиливает вариативную составляющую общего образования: в содержание программы включены упражнения на освоение разделов по спортивным играм.

Программа реализуется во внеурочной деятельности МБОУ СОШ №84 для обучающихся второй ступени обучения в рамках физического направления и рассчитана на обучающихся 12-17 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Время занятия составляет - 80 минут. Курс рассчитан на 70 часов в год.

Нормативно-правовая база:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)
2. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» (от 12 мая 2011г. № 03-296).
3. Пособие по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г., Волейбол; пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
4. Устав МБОУ СОШ №84.

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная деятельность.

Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Цель образовательной программы** – развитие и совершенствование двигательных способностей и физических качеств детей путем обучения основным

техническим приемам спортивных игр и занятий по общей и специальной физической подготовке.

**Основными задачами программы «Игровые виды спорта» являются:**

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики спортивных игр;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Привитие учащимся организаторских навыков;

Весь курс программы «Игровые виды спорта» рассчитан на 3-4 года обучения и делится на два этапа: начальный – группы начальной подготовки (1 год) и основной – учебно-тренировочные группы (2-3 год). Программа рассчитана на детей от 12 до 16 лет. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный к занятиям. Отсюда различны и задачи на этих этапах.

**Задачи в группах начальной подготовки:**

- овладеть основными техническими приемами;
- приобщить учащихся к занятиям по общей и специальной физической подготовке
- ознакомить учащихся с историей развития спортивных игр.

**Задачи основного этапа обучения:**

- овладеть сложными техническими приемами спортивных игр;
- ознакомить учащихся с тактическими действиями в спортивных играх;
- приобщить к судейству.

Программа секции «Игровые виды спорта» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий секции могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол, спортивный зал.

При составлении плана учебных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

**Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:**

- подготовительной, куда включаются основы знаний, спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- основной, в которой выполняются упражнения из разделов спортивные игры (баскетбол, волейбол);
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем секции на основе норм для данной возрастной группы.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

**Знать:**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития баскетбола и волейбола в стране.
- Правила спортивных игр.
- Тактические приемы в баскетболе и волейболе.

**Уметь:**

- Выполнять основные технические приемы спортивных игр.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных и спортивных игр.

**Развить качества личности:**

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость.

- Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к родной школе, городу, стране.

Содержание программы внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- владение навыками выполнения жизненно
- важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,
- контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

### **Материально-техническое обеспечение.**

**ОФП:** мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические скамейки, маты, гимнастическая стенка, гантели, набивные мячи, эстафетные палочки, мячи для метания, свисток, секундомер, рулетка.

**Спортивные игры:** мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, кегли, баскетбольные щиты.

**Учебно – тематический план внеурочной программы  
«Игровые виды спорта» для учащихся 7-10 классов на 2023-2024 учебный год  
Залазинской Ольги Владимировны**

№ п/п	Разделы и темы по баскетболу	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
	<b>Основы знаний:</b>			
1	Индивидуальный подход к укреплению здоровья	<b>В процессе занятий</b>		
2	Проведение занятий самостоятельно			
3	Основные правила игры (баскетбол)			
	<b>Общая физическая подготовка:</b>			
4	Вводное занятие	1		1
5	Бег: 30м, 100м	1		1
6	Прыжки: на скакалке	1		1
7	Челночный бег 3х10, 10х10	1		1
8	Силовая подготовка	2		2
9	Эстафеты круговые	2		2
	<b>Специальная физическая подготовка: Баскетбол</b>			
10	Ведение мяча: в движении, с изменением высоты и направления, с поворотами	2		2
	Броски:			
11	броски в кольцо с места	2		2
12	броски в движении после остановки	1		1
13	штрафные броски	2		2
14	Упражнения с мячом: в парах, в тройках	1		1
15	Ведение мяча с изменением темпа	1		1
16	Упражнения на координацию	1		1
17	Броски сериями	1		1
18	Встречные передачи	2		2
19	Подбор под щитом	1		1
20	Финты, быстрый прорыв	1		1
	<b>Тактические действия:</b>			
21	Взаимодействия игроков 2на2	1		1
22	Расстановка игроков в зонной защите	1		1
23	Расстановка игроков в нападении	1		1
24	Игра в стритбол	1		1
25	Ведение мяча: с 2-мя мячами на месте, с 2-мя мячами в движении, с изменением направления	1		1
26	Челночные броски	1		1
27	Вырывание и прессинг	1		1
28	Штрафной бросок с подбором	1		1
29	Средний и дальний бросок	1		1
30	Быстрый прорыв и проход	1		1
31	Зонная защита	1		1
32	<b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>В процессе занятий</b>		
33	<b>Товарищеские встречи (по договоренности)</b>	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>		<b>35</b>

№ п/п	Разделы и темы по волейболу	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
	<b>Основы знаний:</b>			
1	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникабельности	<b>В процессе занятий</b>		
2	Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС			
3	Стресс, влияние стресса на состояние здоровья			
	Основные правила игры (волейбол)			
4	<b>Общая физическая подготовка:</b>			
5	Равномерный непродолжительный бег	1		1
6	Бег с изменением направления	2		2
7	Прыжки:			
	на скакалке до 30с	1		1
	через скамейку	1		1
8	Челночный бег:			
	челнок 10x10	1		1
	ступенчатый челнок	1		1
	<b>Специальная физическая подготовка:</b>			
	<b>Волейбол</b>			
9	Стойки игрока, перемещения в стойке	2		2
10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановок, ускорений)	2		2
11	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку	2		2
12	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд (то же через сетку)	2		2
13	Нижняя и верхняя прямая подача через сетку	2		2
14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	2		2
15	Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи, удара)	2		2
16	Тактика свободного нападения	2		2
17	Верхняя и нижняя передачи мяча в движении	2		2
18	Подачи мяча различными способами в определенные зоны площадки	2		2
19	Нападающий удар	2		2
20	Одиночное блокирование	2		2
21	Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2		2
22	<b>Двусторонняя игра</b>	1		1
	<b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>В процессе занятий</b>		
23	<b>Товарищеские встречи (по договоренности)</b>	<b>1</b>		
24	<b>Игры на первенство района (согласно календарному плану)</b>			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>		<b>35</b>

## **Литература.**

1. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. Основы теории физической культуры. ГИЦ. Владос. 2006 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. М, Просвещение. 2004 год.
3. В.В. Столбова. История физической культуры и спорта. М. ФиС. 1977.
4. Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.И. Казакова. Урок физической культуры в современной школе. М, 2002.
5. В.И. Прокопенко и др. Подвижные игры. Екатеринбург, 2003.
6. Пособие по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.

## **Сведения об авторе**

**Залазинская Ольга Владимировна** – 1968г.р., учитель физической культуры, образование – высшее (УрГПУ, 2000г.), основное место работы – МБОУ СОШ №84, педагогически стаж – 34 года, категория – I, год аттестации – 2018г., программа внеурочной деятельности – «Игровые виды спорта», рассчитана на возраст – 12-16 лет, тип программы – авторская (на апробации), год составления - 2020.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580859

Владелец Краева Ирина Степановна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025