

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа №80 имени Героя Социалистического Труда А.С. Мурысева» (МБУ «Школа № 80»)**

Программа рассмотрена  
на заседании МО учителей  
физкультуры и ОБЖ  
Протокол № 1  
от «29» 08. 2023г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Согласовано  
«30» 08. 2023 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
«31» 08. 2023 г. пр. № 119  
М.П.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**Уровень образования**

**Основное общее образование/ 9 классы**

ФИО составителя:  
учитель физической культуры МБУ «Школа № 80»:  
Еремеева Д.В.

Принято на педсовете  
Протокол № 1  
31.08. 2023г

г.о. Тольятти  
2023г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ «Спортивные игры»**

### **1.1. Нормативно – правовое обеспечение рабочей программы**

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана на основе нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 05 сентября 2019 г. № 470 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196»

Данная Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством

формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная образовательная программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного курса.**

**Адресат программы** – учащиеся 9 кл. **Объем программы** – 34 часов в год. **Срок освоения программы** – 1 года. **Уровень освоения** – базовый.

**Цель программы:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

**Задачи программы:**

### ***Обучающие:***

- формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

### ***Развивающие:***

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствие с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развитие способностей:
  - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
  - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
  - в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
  - г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
  - д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

### ***Воспитательные:***

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- воспитывать дисциплинированность, чувство коллектизма, чувство дружбы и товарищества;
- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся должны:

***В результате обучения учащиеся должны уметь:***

- 1) знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- 2) владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;
- 3) выполнять и принимать подачу;
- 4) самостоятельно проводить разминку;
- 5) играть в пионербол с элементами волейбола и в волейбол на начальном уровне
- 6) выполнять нападающий удар и блокирование
- 7) освоить игру «третьего номера»
- 8) играть самостоятельно в волейбол, баскетбол с более старшими партнерами
- 9) знать суть игры

### **III. Содержание программы «Спортивные игры»**

#### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

##### **1.1. Социокультурные и педагогические основы**

9 класс Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнобразных игровых и соревновательных ситуациях.

##### **1.2. Психологические аспекты.**

9 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

##### **1.3. Медико-биологические основы**

9 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**1.4. Волейбол 9 клас.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Помощь в судействе. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

**1.5. Баскетбол 9 клас.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Помощь в судействе. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

\

**Учебно-тематическое планирование программы 9 класс (34 час в год)**

№п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
------	-----------------------------------	--------------

	<b>I. Волейбол</b>	<b>17</b>
1	История, терминология, основные понятия. Техника безопасности.	1
2	Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху. Прием снизу.	2
3	Стойки и передвижения. Передача сверху и прием снизу от стены.	2
4	Игра в паре. Сочетание приемов игры сверху и снизу.	2
5	Нижняя прямая подача.	2
6	Нижняя прямая подача. Прием с подачи.	2
7	Подача прямая сверху.	2
8	Блокирование мяча. Нападающий удар	2
9	Тактические действия в волейболе. Тактика свободного нападения	2
	<b>II. Баскетбол</b>	<b>17</b>
10	История, терминология, основные понятия. Техника безопасности.	1
11	Стойки и передвижения. Ведение мяча.	2
12	Стойки и передвижения. Передачи мяча.	2
13	Сочетание передвижения, ведения и передачи .	2
14	Бросок.	2
15	Штрафной бросок	2
16	Индивидуальные защитные действия.	2
17	Групповые защитные действия.	2
18	Тактические действия в баскетболе. Позиционное нападение.	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 3. Литература

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
- 2.Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- 3.Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
- 4.Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
- 5.Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.
- 6.Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.- 168с
- 9.Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
10. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.
11. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 10 - 11 классы