

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

Программа рассмотрена

Согласовано

Утверждаю

на заседании МО классных
руководителей

Зам. директора по УВР

Директор

Протокол № 1

Николаева Е.Н

Н.А.Кирсанова

Руководитель МО

«28» 08. 2025 г.

«29» 08. 2025 г. пр. № 130/ОД

Затолокина Т.В

от «27» 08. 2025г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

Уровень образования

Среднее общее образование/ 10-11 классы

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. N 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 соответствии 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 коллективизма, 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:

- знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- 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

10 класс Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно — массовое движения.

11 класс. Спортивно оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2.Психологические аспекты.

10 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.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно — массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3.Медико-биологические основы

10 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно — массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Волейбол 10-11 классы. 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.

Баскетбол 10-11 классы. 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 10 класс (34 час в год)

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

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
	II. Баскетбол	17
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
	Итого:	34

11 класс (34 час в год)

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

	I. Волейбол	17
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
	II. Баскетбол	17
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
	Итого:	34

3. Материально-техническое обеспечение реализации дополнительной

общеобразовательной программы физического воспитания

В образовательной организации созданы все необходимые условия для реализации программы: спортивная площадка на открытом воздухе, спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием: кольца баскетбольные-2, щиты баскетбольные – 2, мяч баскетбольный - 15, сетка волейбольная-2, мяч волейбольный -15, мяч набивной -12, мяч футбольный – 10, скакалки - 10, трамплин гимнастический - 2, брусья - 1, секундомер – 2, свисток – 2, турник -3, маты гимнастические – 7, теннисный стол -2, теннисные мячи-10, Насос ручной со штуцером - 2 шт, Гимнастическая стенка- 4 пролета, гантели различной массы - 20 шт, ворота переносные- 2, весы для взвешивания – 1.

4. Методические материалы и литература

Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007

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