

Утверждена приказом  
МОУ «Шатковская ОШ»  
от 27.08. 2025 г. № 55/1

**Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Игровые виды спорта»**

*основное образование*

*спортивно - оздоровительное*

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами основного общего образования.

**Цель программы:** обучить учащихся спортивным играм: баскетбол, волейбол.

#### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
2. Приобретение необходимых теоретических знаний, овладение основными приемами техники и тактики игры;
3. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие учащимся организаторских навыков.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана по спортивно-оздоровительному направлению для 9 классов. Программа рассчитана на 34 часа в год для учащихся 9 класса и предполагает равномерное распределение часов по неделям (1 раз в неделю). Продолжительность каждого занятия 45 минут.

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

#### **Личностные результаты:**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия игровыми видами спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях игровыми видами спорта стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Игровые виды спорта развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в игровых видах спорта способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Игровые виды спорта позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

#### **Метапредметные результаты**

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование спортивных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий игровыми видами спорта.

### **Предметные результаты**

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 9 класса. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

Программа предусматривает изучение курса спортивных игр по следующим разделам:

1. Волейбол.
2. Баскетбол.

#### ***Волейбол (17 часов)***

Правила техники безопасности. История волейбола. Основные правила игры.

Стойка игрока (исходные положения).

Разучивание, совершенствование и закрепление способов перемещений.

Подвижные игры и эстафеты.

Разучивание, совершенствование и закрепление передач двумя руками.

Разучивание, совершенствование и закрепление нижней прямой подачи.

Разучивание, совершенствование и закрепление приема мяча сверху и снизу двумя руками.

Игры и эстафеты с элементами волейбола

Разучивание тактических действий в нападении и защите  
 Индивидуальные тактические действия в нападении  
 Индивидуальные тактические действия в защите  
 Двусторонняя учебная игра

### **Баскетбол (17 часов)**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу  
 Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов  
 Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево  
 Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.  
 Скоростные рывки из различных исходных положений  
 Остановки: двумя шагами, прыжком  
 Прыжки, повороты вперед, назад  
 Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)  
 Ловля мяча  
 • двумя руками на уровне груди;  
 • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)  
 Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, одной рукой от плеча, двумя руками сверху  
 Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении), с изменением скорости передвижения.  
 Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении), в движении с переводом на другую руку.  
 Ведение мяча с изменением направления движения, с обводкой препятствий.  
 Бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча с места.  
 Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения  
 Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.  
 Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, вырывание мяча из рук соперника, накрывание мяча при броске.  
 Двусторонняя учебная игра.

### **Тематическое планирование**

№	Тема	Количество часов	Используемые ЦОР
1	Волейбол	17	<a href="https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.libsport.ru/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&amp;sa=D&amp;ust=1600363250671000&amp;usg=AOvVaw0Jb4nHxwxcRtyaLZg65Q8J">https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.libsport.ru/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&amp;sa=D&amp;ust=1600363250671000&amp;usg=AOvVaw0Jb4nHxwxcRtyaLZg65Q8J</a>  <a href="https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/journals/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&amp;sa=D&amp;ust=1600363250672000&amp;usg=AOvVaw1Nh95vz3-XGYd6iFTXOiHZ">https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/journals/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&amp;sa=D&amp;ust=1600363250672000&amp;usg=AOvVaw1Nh95vz3-XGYd6iFTXOiHZ</a>  <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
2	Баскетбол	17	
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	

### **Формы организации и виды деятельности.**

Занятия проводятся интегрировано. Индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятия. Занятия в спортивном зале, на улице (спортивной площадке), стадионе. Упражнения, практикумы, игры, соревнования, спортивные турниры.