

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 9 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

Рассмотрено
на заседании школьного
методического объединения
классных руководителей
_____/Кандалова А.В./
Протокол №1
от «27» августа 2025г.

Проверено
и.о. директора по учебно-
воспитательной работе
_____/Артекина О.А./
Протокол №1
от «28» августа 2025г

Утверждено
Директор ГБОУ СОШ № 9
г.Сызрани

/Просвирнина Л.В./
Пр.№279 ОД от 29.08.2025г

Программа внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
9 класс

г.Сызрань, 2025 г.

Пояснительная записка «Спортивные игры»

Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивные игры являются одним из универсальных средств физического воспитания. Важнейшими физическими качествами для игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис является скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Результат игры во многом зависит от двигательных реакций, быстроты мышления, умения маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации. Спортивные игры всегда проходят с высоким эмоциональным настроем, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы, что создает положительные условия для эффективного физического воспитания обучающихся, для их общего развития. Средства спортивных игр способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. Регулярные занятия спортивными играми содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированию комплекса психофизиологических свойств организма.

Целью изучения курса по спортивным играм является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств видов спорта «Баскетбол», «Волейбол», «Настольный теннис»

Задачами изучения курса по спортивным играм являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по гандболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития спортивных игр в частности;

формирование общих представлений о баскетболе, волейболе, настольном теннисе, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами по спортивным играм;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль курса по спортивным играм. Модуль по спортивным играм доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика курса по спортивным играм сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция курса по спортивным играм поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Курс по спортивным играм может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по спортивным играм с выбором различных элементов и правил игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных

отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9 классах – по 34 часа).

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» 9 класс

	<i>Баскетбол</i>
1	<i>Основы знаний</i> Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов Правила соревнований по баскетболу <u>Передвижения и остановки без мяча</u> Стойки игрока. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, вправо, влево. И остановки без мяча Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки двумя шагами, прыжком. <u>Ловля мяча</u> Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола <u>Ведение мяча</u> Ведение мяча в движении с переводом на другую руку <u>Броски мяча</u> Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. <u>Отбор мяча</u> Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске. <u>Отвлекающие приемы.</u> Финты без мяча. Финты с мячом. <u>Тактика игры .</u> <u>Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. 2:1; 2:2;</u> Опека игрока без мяча. Опека игрока с мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон. <u>Подвижные игры и эстафеты, развивающие физические способности.</u> «Быстрые передачи», «Бросай – беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»
2	<i>Настольный теннис</i>

	<u>Основы знаний</u> Предупреждение травматизма на занятиях настольным теннисом. Правила соревнований по настольному теннису. <u>Держание ракетки</u> Горизонтальный и вертикальный способы ракетки. <u>Стойки и перемещения</u> Стойки теннисиста: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя Перемещения: шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. <u>Удары.</u> Удар толчком. Подрезка справа, подрезка слева. <u>Подача</u> Подача прямым ударом. Подача «маятник». <u>Игровые упражнения на развитие физических способностей.</u> «Мяч в стенку, «Игра двумя мячами », «Отбил- уступи место другому», «Игра три на три», Игра «Один против двоих. Игры – соревнования в настольный теннис.
3	<i>Волейбол- 6 часов</i>
	<u>Основы знаний</u> Предупреждение травматизма на занятиях волейболом Правила соревнований по волейболу. <u>Стойки и перемещения</u> Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) <u>Передачи мяча</u> Передача мяча сверху двумя руками вперед вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. <u>Подача мяча и атакующие удары</u> Нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар (по ходу). <u>Тактика игры</u> Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра

Планируемые результаты

Содержание курса по спортивным играм направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

В результате изучения модуля по спортивным играм на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития спортивных игр;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивных игр, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным в решении проблем в процессе занятий

физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по видам спорта «баскетбол»; «волейбол», «настольный теннис»

проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

Метапредметные результаты

В результате изучения модуля по спортивным играм на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами спортивных игр, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов баскетбола, волейбола, настольного тенниса;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

В результате изучения модуля по спортивным играм на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения спортивных игр как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли спортивных игр в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных игроков, их вклад в развитие спорта;

знания спортивных дисциплин спортивных игр, программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по баскетболу, волейболу, настольному теннису в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических приемов и их совершенствования;

совершенствование технических приемов и тактических действий по спортивным играм, изученных на уровне начального общего образования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для спортивных игр;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знания, демонстрация базовых тактических действий игроков в баскетболе, волейболе, настольном теннисе;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям баскетбола, волейбола, настольного тенниса;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по спортивным играм;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий спортивными играми, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в баскетбол, волейбол, настольный теннис;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» 9 класс (17 часов)

	Баскетбол - 6 часов
1	<u>Основы знаний</u> Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу <u>Передвижения и остановки без мяча</u> Стойки игрока. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, вправо, влево. И остановки без мяча Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки двумя шагами, прыжком. <u>Ловля мяча</u> Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола <u>Ведение мяча</u> Ведение мяча в движении с переводом на другую руку <u>Броски мяча</u> Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. <u>Отбор мяча</u> Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске. <u>Отвлекающие приемы.</u> Финты без мяча. Финты с мячом. <u>Тактика игры. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. 2:1; 2:2;</u> Опека игрока без мяча. Опека игрока с мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон. <u>Подвижные игры и эстафеты, развивающие физические способности.</u> «Быстрые передачи», «Бросай – беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»
2	Настольный теннис -5 часов
	<u>Основы знаний</u> Предупреждение травматизма на занятиях настольным теннисом. Правила соревнований по настольному теннису. <u>Держание ракетки</u> Горизонтальный и вертикальный способы ракетки. <u>Стойки и перемещения</u> Стойки теннисиста: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя Перемещения: шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. <u>Удары.</u> Удар толчком. Подрезка справа, подрезка слева. <u>Подача</u> подача прямым ударом. подача «маятник». <u>Игровые упражнения на развитие физических способностей.</u> «Игра двумя мячам », « Отбил- уступи место другому», «Игра три на три», Игра « Один против двоих. Игры – соревнования в настольный теннис.
3	Волейбол- 6 часов
	<u>Основы знаний</u> Предупреждение травматизма на занятиях волейболом Правила соревнований по волейболу. <u>Стойки и перемещения</u> Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) <u>Передачи мяча</u>

	Передача мяча сверху двумя руками вперед вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. <u>Подача мяча и атакующие удары</u> Нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар (по ходу). <u>Тактика игры</u> Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра
--	--