

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №30 ИМЕНИ  
КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ Ю.В. ГАВРИЛОВА ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на  
заседании МО учителей  
естественно-научного цикла  
Протокол № 1  
от « 30» августа 2024 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_Л.А.Казакова

Проверена.  
Заместитель  
директора по УВР  
ГБОУ СОШ № 30 г. о.Сызрань  
\_\_\_\_\_  
Н.Н. Земскова  
«30» августа 2024 г.

Утверждена  
приказом  
№ 1591 от 30.08.2024 г.  
Директор  
ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань  
\_\_\_\_\_  
Тюкова Л.И.

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

**5-9 классы**

2024 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» разработана на уровне основного общего на основе авторских программ:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. В.И. Лях, 3-е издание, Москва, «Просвещение», 2019 г.
- пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол», В.С. Кузнецов, Москва, «Просвещение», 2013 г.;
- пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол», Г.А. Колодцкий, Москва, «Просвещение», 2013 г.

Рабочая программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577), Основной общеобразовательной программе основного общего образования ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань.

В учебном плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань на изучение курса «Игровые виды спорта» отводится 340 часов, из них в 5 классе- 68 ч. в год ( 34 учебных недели, 2 ч. в неделю) ,в 6 классе- 68 ч. в год ( 34 учебных недели, 2 ч. в неделю), в 7 классе- 68 ч. в год ( 34 учебных недели, 2 ч. в неделю), в 8 классе- 68 ч. в год ( 34 учебных недели, 2 ч. в неделю) , в 9 классе- 68 ч. в год ( 34 учебных недели, 2 ч. в неделю).

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

### **Баскетбол.**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры. Правила техники безопасности.

### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Освоение ловли и передач мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

**Освоение техники ведения мяча.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.

### **Освоение индивидуальной техники защиты.**

Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча.

### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Индивидуальные тактические действия в нападении: перемещение; выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи; выполнение подачи, второй передачи и нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия в защите: определение действия соперника, прием подачи. Двусторонняя учебная игра.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости, гибкости. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития выносливости.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

## **Волейбол.**

**Краткая характеристика вида спорта.** Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Освоение техники приема и передач мяча.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

## **Развитие координационных способностей**

(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые упражнения.

**Развитие выносливости.** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменения направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

**Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).

Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Формы организации:** занятия по ОФП, спортивные игры, соревнования, эстафеты игровые моменты, проекты, творческие работы.

**Виды деятельности:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Формы контроля:** спортивные соревнования, проекты.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Программа учебного курса обеспечивает достижение выпускниками основной школы комплекса личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- формирование норм здорового образа жизни;

- приобретение опыта организации игры в баскетбол и в волейбол как вида спорта и активного отдыха;
- понимание значения спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичных ошибок при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- формирование представлений о контрольных упражнениях (двигательных тестах) для оценки физической и технической подготовленности и требований к технике и правилам их выполнения;
- выполнение упражнений для развития физических способностей обучающихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование умений контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здорового образа жизни при организации активного отдыха;
- умение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты.**

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в истории возникновения игр, в достижениях сборных команд Российской Федерации;
- определять базовые понятия и термины баскетбола и волейбола;
- использовать занятия спортивной игрой и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении учебно-соревновательных игр;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол (передвижения, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо) и в волейбол (передача мяча сверху и снизу двумя руками, подача мяча).

**3. Тематическое планирование.**

**5 класс**

| <b>№</b>      | <b>Тема/раздел</b>                          | <b>Количество часов</b> |
|---------------|---|-------------------------|
| 1             | Техника, приемы и тактика игры в баскетбол. | 24                      |
| 2             | Техника, приемы и тактика игры в волейбол   | 28                      |
| 3             | Физическая подготовка.                      | 12                      |
| 4             | Проект «Спортивные соревнования»            | 4                       |
| <b>Итого:</b> |   | <b>68</b>               |

**6 класс**

| <b>№</b>      | <b>Тема/раздел</b>                          | <b>Количество часов</b> |
|---------------|---|-------------------------|
| 1             | Техника, приемы и тактика игры в баскетбол. | 24                      |
| 2             | Техника, приемы и тактика игры в волейбол   | 28                      |
| 3             | Физическая подготовка.                      | 12                      |
| 4             | Проект «Спортивные соревнования»            | 4                       |
| <b>Итого:</b> |   | <b>68</b>               |

**7 класс**

| <b>№</b>      | <b>Тема/раздел</b>                          | <b>Количество часов</b> |
|---------------|---|-------------------------|
| 1             | Техника, приемы и тактика игры в баскетбол. | 24                      |
| 2             | Техника, приемы и тактика игры в волейбол   | 28                      |
| 3             | Физическая подготовка.                      | 12                      |
| 4             | Проект «Спортивные соревнования»            | 4                       |
| <b>Итого:</b> |   | <b>68</b>               |

**8 класс**

| <b>№</b>      | <b>Тема/раздел</b>                          | <b>Количество часов</b> |
|---------------|---|-------------------------|
| 1             | Техника, приемы и тактика игры в баскетбол. | 24                      |
| 2             | Техника, приемы и тактика игры в волейбол   | 28                      |
| 3             | Физическая подготовка.                      | 12                      |
| 4             | Проект «Спортивные соревнования»            | 4                       |
| <b>Итого:</b> |   | <b>68</b>               |

**9 класс**

| <b>№</b>      | <b>Тема/раздел</b>                          | <b>Количество часов</b> |
|---------------|---|-------------------------|
| 1             | Техника, приемы и тактика игры в баскетбол. | 24                      |
| 2             | Техника, приемы и тактика игры в волейбол   | 28                      |
| 3             | Физическая подготовка.                      | 12                      |
| 4             | Проект «Спортивные соревнования»            | 4                       |
| <b>Итого:</b> |   | <b>68</b>               |

