

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга**  
**Администрация Фрунзенского района**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя**  
**общеобразовательная школа 368**  
**с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района**  
**Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**

на методическом  
объединении  
председатель МО

 /Н.В. Симонова  
Протокол № 8  
от «17»июня 2025 г.

**ПРИНЯТО**

на педагогическом  
совете ГБОУ средней  
школы №368

Протокол № 9  
от «25»июня 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ  
средней школы №368

 /С.Н. Соколова  
Приказ № 147-од  
от «27»июня 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Спортивные игры»**

**Направление «Удовлетворение интересов и потребностей обучающихся  
в творческом и физическом развитии»**

для 9 классов

Возрастная группа – с 15-16 лет

Составитель:  
Симонова Н.В.  
Братейко В.А.  
учитель

Санкт-Петербург  
2025

## Оглавление

1. Нормативно - правовая база.
2. Пояснительная записка.
  - 2.1.Общая характеристика курса внеурочной деятельности.
  - 2.2 . Описание места курса внеурочной деятельности.
  - 2.3 . Формы, технологии и контроля деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности.
4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.
5. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности  
(личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности).
6. Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса.

## **1. Нормативно-правовая база внеурочной деятельности:**

- Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4. 3648-20
- "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
- Методическими материалами по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (приложение к письму Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 № 03-296);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 года № 09-1672 « О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельностью»;
- Инструктивно-методическое письмо № 14.05.2015 № 03-20-2057\15-00 КО Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- ООП ООО ГБОУ средней школы № 368.

## **2. Пояснительная записка**

**ЦЕЛЬ:** формирование устойчивой мотивации и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, к душевной и физической гармонии, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

- Создание мотивационной среды для занятий спортивными играми;
- Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- Формирование осознанного отношения к необходимости систематически заниматься физической культурой и спортом;
- Увеличение двигательной активности обучающихся и профилактика гиподинамии;
- Укрепление физического здоровья и эмоционального состояния обучающихся;
- Содействовать нравственному воспитанию обучающихся (умение взаимодействовать в команде, сдержанности, взаимопомощи, умению контролировать свои эмоции);
- Содействовать приобщению обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- Профилактика асоциального поведения.

### **2.1.Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Занятия спортом способствуют разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, а также способствует социализации детей, благодаря работе в коллективе и самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.

Программа позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела спортивные игры в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности,

имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой и благотворно воздействует на все системы детского организма.

## **2.2. Описание места курса внеурочной деятельности.**

Данный курс внеурочной деятельности реализуется в рамках образовательной программы ООО через план внеурочной деятельности. Настоящий курс составляет 17 часа (1 час в неделю) для 9 класса.

## **2.3 Формы, методы контроля деятельности**

### **Формы проведения занятий:**

- практические занятия в зале
- проведение тренировок, соревнований между классами, дружеские встречи с учащимися других школ
- судейская практика учащихся

### **Формы контроля:**

Итоговой работой по завершении курса служит игра.

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

**Введение:** История возникновения и развития спортивных игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми.

**Теория:** Значение ОФП в подготовке.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол.**

**Теория:** Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Значение СФП в подготовке баскетболиста.

**Практика:** Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Техническая подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол.**

**Теория:** Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

**Практика:** Техническая подготовка. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Специальная разминка волейболиста

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игр. Значение тактической подготовки в спортивных играх.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

#### **Футбол**

**Теория:** Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

**Практика:** Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### **4. Тематическое планирование**

| №<br>п/п            | Тема                                                                                                                                                                                           | Количество часов |          |        | Форма<br>контроля      |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|--------|------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                | Всего            | Практика | Теория |                        |
| Баскетбол (6 часов) |                                                                                                                                                                                                |                  |          |        |                        |
| 1                   | Инструктаж по ТБ. Правило игры в баскетбол и судейство. Стойки и перемещения баскетболиста                                                                                                     | 1                | 0,5      | 0,5    | Опрос.<br>Техника ТБ.  |
| 2                   | Сочетания способов перемещений. ОФП. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1                | 1        |        | Контрольное упражнение |
| 3                   | ОФП. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.                                 | 1                | 1        |        | Контрольное упражнение |
| 4                   | ОФП. Подвижные игры на базе баскетбола.                                                                                                                                                        | 1                | 0,5      | 0,5    | Контрольное задание    |
| 5                   | ОФП. Игра по правилам баскетбола.                                                                                                                                                              | 1                | 1        |        | Контрольное задание    |
| 6                   | ОФП. Игра по правилам баскетбола.                                                                                                                                                              | 1                | 1        |        | Контрольное задание    |
| Волейбол (8 часов)  |                                                                                                                                                                                                |                  |          |        |                        |
| 7                   | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.                                                                                                                 | 1                | 1        |        | Контрольное задание    |
| 8                   | Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону                                                                                                    | 1                | 1        |        | Контрольное упражнение |
| 9                   | Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                           | 1                | 1        |        | Контрольное упражнение |
| 10                  | Приём мяча двумя руками снизу.                                                                                                                                                                 | 1                | 1        |        | Контрольное            |

|                        |                                                                                                                       |   |     |     |                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|-----------------------------|
|                        | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.                                 |   |     |     | упражнение                  |
| 11                     | Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                       | 1 | 1   |     | Контрольное задание         |
| 12                     | Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.  | 1 | 1   |     | Контрольное задание         |
| 13                     | Учебная игра. Развитие координационных способностей тактические действия блока                                        | 1 | 0,5 | 0,5 | Контрольное упражнение      |
| 14                     | Учебная игра. Развитие координационных способностей тактические действия блока                                        | 1 | 1   |     | Контрольное упражнение      |
| <b>Футбол (3часов)</b> |                                                                                                                       |   |     |     |                             |
| 15                     | Стойки и перемещения                                                                                                  | 1 | 1   |     | Игра с тактическим заданием |
| 16                     | Передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 1 | 1   |     | Игра с тактическим заданием |
| 17                     | Подвижные игры Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 1 | 1   |     | Игра с тактическим заданием |

## 5. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности (личностные, метапредметные, предметные )

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные</b><br>(воспитательные результаты) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.</li> <li>• воспитание морально-этических и волевых качеств.</li> <li>• дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.</li> <li>• умение оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul> |
| <b>Метапредметные</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> <li>• умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.</li> <li>• умение организовать самостоятельные и групповые занятия.</li> </ul>                                                                                                                                                                  |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение организовывать и проводить соревнования в спортивном зале и на стадионе.</li> <li>• умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.</li> <li>• умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.</li> </ul>                                      |
| <b>Предметные</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать о физических качествах организма и правилах их тестирования</li> <li>• выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом</li> <li>• знать основы личной гигиены, причины травматизма и правила его предупреждения при занятиях</li> <li>• знать правила игры в волейбол</li> </ul> |

## **6. Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса.**

### **Материально-техническое оснащение и методическое обеспечение.**

Для реализации данной программы в школе используется:

1. Спортивный зал.
2. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, с антеннами.
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Мячи: Баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Набивные мячи 15 штук.
6. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
7. Баскетбольный щит.
8. Футбольные ворота

**Для учителя:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г
6. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.

7. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
8. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
9. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
10. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.20

**Для ученика:**

1. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368 с.
2. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
3. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура. - Высшая школа, 1989. - 451 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол: Сб. статей. - М.: Физическая культура и спорт, 1983. - 93 с.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 448 с.
6. Леонтьев Л.Н. Психология спорта. - М.: Высшая школа, 1999. - 489 с.

**Дистанционный ресурс «Дистанционная школа 368».**

1. <http://368-dist.ru/>