

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 10 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 позволит 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 СОО через план внеурочной деятельности. Настоящий курс составляет 17 часа (1 час в неделю) для 10 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

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма 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. 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
Футбол (3часов)					
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)

Личностные (воспитательные результаты)	• формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. • воспитание морально-этических и волевых качеств. • дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей. • умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. • умение оказывать помощь своим сверстникам.
Метапредметные	• определять наиболее эффективные способы достижения результата. • умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять. • умение организовать самостоятельные и групповые занятия.

	• умение организовывать и проводить соревнования в спортивном зале и на стадионе. • умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку. • умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
Предметные	• знать о физических качествах организма и правилах их тестирования • выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом • знать основы личной гигиены, причины травматизма и правила его предупреждения при занятиях • знать правила игры в волейбол

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/>