

Волгоград 2026

Пояснительная записка.

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 7 - 9 классов МОУ СШ №81 разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для разных уровней;
- ФГОС начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №286);
- ФГОС основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287);
- ФГОС среднего общего образования (приказ Минпросвещения России от 17.05.2012 № 413; для 2026 года актуален с изменениями приказом от 12.08.2022 № 732).
- Федеральные образовательные программы (ФОП):
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Методические рекомендации Минпросвещения России для 2026/27 учебного года.
- Основная образовательная программа (ООП) школы

Физкультурно–оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена для обучающихся 7-9 классов (возраст 11-15 лет), рассчитана на 102 часа (3 ч/нед) и направлена на обучение учащихся игре в волейбол и баскетбол.

Программа по волейболу и баскетболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол и баскетбол.

Данная программа построена на основе программы физического воспитания учащихся и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;
- является дополнением обязательного курса по физической культуре;
- опыт детей, полученный на занятиях в школе. Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «волейбол» и «баскетбол»;
- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными особенностями каждого участника группы;
- материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по волейболу и баскетболу;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме недели физкультуры в школе, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы, района и города.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;
- преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;
- индивидуализации и дифференциации.

Игры в волейбол и баскетбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в "пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Программа направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- воспитание волевых качеств личности обучающихся;
- овладение основами техники и тактики игры;
- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол» и «баскетбол»;
- воспитание коммуникативных качеств, умение работать в команде и судейской бригаде.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости добиться прочного овладения занимающихся, основ техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- игровой метод;

- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальных консультаций.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч.

Планируемые результаты

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и городского уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данных видах спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игр;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции.
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- развитие качества личности:
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повышение общей и специальной выносливость обучающихся;
- развитие коммуникабельности обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- развитие чувства патриотизма к выбранным видам спорта, к родной школе, городу, стране.

№	СОДЕРЖАНИЕ	кол-во часов
1	Беседа Т/Б. Учебно-тренировочный план на учебный год. Соревнования. Игры по выбору Б/Б или В/Б.	3
2	Совершенствование ведения , различными способами. Броски с эстафетами. В/Б по упрощенным правилам.	3
3	Совершенствование бросков с места. Штр.Бросок. Игра Б/Б. Совершенствование игры способом сверху. Игра В/Б без подач.	3
4	Игра Б/Б. Разбор ошибок при ведении и передачах (их отсутствие). Совершенствование игры способом сверху и снизу. Игра ВБ без подач.	3
5	Совершенствование ведения и бросков с места и после ведения(2 шага). Игра Б/Б. Совершенствование игры способом сверху, снизу и над собой. Эстафеты с передачами. Игра В/Б.	3
6	Совершенствование ведения и передач. Совершенствование «2 шага». Игра Б/Б. Совершенствование игры способом сверху, снизу и над собой в парах. Игра В/Б подача с 6 метров.	3
7	Учебно-тренировочная игра В/Б (Старшие или Товарищеская). Беседа: разбор допущенных ошибок.	3
8	Работа в парах на ведении и передачах. Игра Б/Б. Совершенствование передач и подачи с 6-7 метров. Игра В/Б.	3
9	Совершенствование «Два шага» . Игра Б/Б. Совершенствование подачи. Игра В/Б с разбором ошибок.	3
10	Совершенствование нападения 2х1, с акцентом на передачи. Игра Б/Б. Совершенствование подачи и игры в парах. Игра мини В/Б на технику. Игра	3

	В/Б.	
11	Совершенствование броска после ведения . Броски с места. Игра Б/Б. Эстафеты с подачей. Совершенствование игры в парах. Игра В/Б.	3
12	Беседа: тактика игры в нападении: « позиционное» ,2х1,3х2, . Отработка этих приемов. Игра Б/Б. Игра В/Б с заданием.	3
13	Игровое занятие: игры по выбору. Б/Б ,Стрит/Б,В/Б.	3
14	Совершенствование ввода мяча в игру. Игра Б/Б. Игра В/Б с заданием и разбором ошибок.	3
15	Учебно-тренировочная игра Б/Б с остановками и разбором тактических ошибок. Игра В/Б «Только розыгрыш». Игра В/Б.	3
16	Беседа: тактика нападения (Быстрого и позиционного). Игра Б/Б. Командные взаимодействия. Подстраховка. В/Б. Игра по выбору Б/Б или В/Б.	3
17	Игра Стрит/Б (правила, тактика, нюансы). Игра В/Б с разбором ошибок.	3
18	Товарищеская игра В/Б. (Старшие). Беседа: разбор допущенных ошибок.	3
19	Совершенствование броска после передачи. Игра Стрит/Б. Совершенствование подачи. Обучение нападающему удару (прямой).Игра В/Б.	3
20	Игра Стрит/Б или Б/Б по выбору. Совершенствование подачи и Н/У. Игра В/Б. Беседа: Командные взаимодействия в спортивных играх.	3
21	Тактика игры в защите(4+1,Зоны, индивидуально). Игра Б/Б или Стрит/Б по выбору. Совершенствование подачи и Н/У. Розыгрыш по зонам (принцип). Игра В/Б.	3
22	Эстафеты. Штр.Бросок. Игра Б/Б или Стрит/Б. Обучение скидкам по зонам (отработка) и подстраховки. Игра В/Б.	3
23	Игровое занятие. Игры по выбору: Б/Б, Стрит/Б, В/Б. Беседа: Первенство школы по Б/Б.	3
24	Товарищеские игры и игры на первенство СШ №81. Беседа: результаты выступления, разбор ошибок, тактика.	3
25	Учебно-тренировочная игра Б/Б с разбором и отработкой ошибок. Игра В/Б со сменой по зонам для Н/У.	3
26	Игра Б/Б. Совершенствование Штр. Бросока. Игра В/Б с заданием. Совершенствование пройденных элементов.	3
27	Совершенствование индивидуальных действий. Игра Б/Б. Совершенствование действий в защите «Углом вперед» , Н/У и подачи. Игра В/Б в «Три Касания».	3
28	Совершенствование индивидуальных действий с ведением мяча. Игра по выбору Стрит/Б или Б/Б. Отработка командных действий в защите и сменой мест для Н/У. Игра В/Б с заданием.	3
29	Работа в парах с передачами и бросками. Игра Б/Б. Обучение Н/У с задней линии (теория и практика). Тактика нападения «отведенного» мяча. Игра В/Б.	3
30	Совершенствование быстрого отрыва. Игра Б/Б. Совершенствование Н/У и передач. Игра В/Б.	3

31	Игровое занятие. Игры Б/Б и В/Б.	3
32	Совершенствование бросков и передач. Игра Б/Б. Совершенствование передач и подач. Игра В/Б	3
33	Совершенствование пройденных элементов игра в Б/Б. Совершенствование пройденных элементов игра в В/Б.	3
34	Беседа: подведение итогов учебно-тренировочного года. План работы на следующий учебно-тренировочный год. Итоги соревнований. Игры Б/Б и В/Б.	3

Учебно- методическое обеспечение.

Литература.

1. Давыдов М.А. «Баскетбол» Москва ФИС 2013г.
2. Яхонтова Е.Р. «Юный баскетболист» Москва ФИС 2011г.
3. Лях В.И. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя. Москва Просвещение 2019г.
4. Беляев А.В. «Волейбол в школе» Москва ФИС 2005г.
5. Мейксон Г.Б. «Физическая культура для 5-7 классов» Москва ФИС 2018г.
6. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.

1. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](http://festival.1september.ru/articles/573494/)
2. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/)