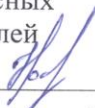


**Комитет по образованию Администрации  
Зонального района Алтайского края  
Новочемровская СОШ – филиал МКОУ Мирной СОШ**

РАССМОТРЕНО:

ШМО классных  
руководителей



руководитель ШМО  
Карташова Н.Н.

Протокол № 1 от «26».  
08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

педагогическим  
советом



и.о. зам. директора по ВР  
Карташова Н.Н.

Протокол № 15 от «26».  
08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы



Победенная В.Н.

Приказ № 88 от «27» 08.  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Спортивные игры»**

для обучающихся 10 - 11 классов среднего общего  
образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Крючков Алексей Евгеньевич  
учитель физической культуры

с. Новая Чемровка, 2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Для прохождения программы по внеурочной деятельности «Непоседы» можно использовать учебник: Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

### **Формы и методы работы программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»**

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Методы и приёмы учебно – воспитательного процесса:**

1. Информационно-познавательные (беседы, показ);
2. Творческие (развивающие игры);
3. Методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Согласно учебному плану на изучение программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» отводится:

в 10 классе 1 час в неделю, 34 часа в год.

в 11 классе 1 час в неделю, 34 часа в год.

## Содержание программы 10 – 11 КЛАСС

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

## *2. Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх

– вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Первый уровень результатов:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Второй уровень результатов:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Третий уровень результатов:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.



## Тематическое планирование.

### «Спортивные игры» 10-11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<i>Тактические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
2	Остановки баскетболиста	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
3	Передача и ловля мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
4	Ведение мяча	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
5	Броски в кольцо	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
<i>Тактические действия:</i>			
6	Игра в защите	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
7	Игра в нападении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
8	Диагностирование и тестирование	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
9	Двухсторонняя игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
10	Судейство и организация соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
11	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>

<b>Волейбол</b>		<b>12</b>	
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
2	Передача двумя руками назад	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
3	Прямой нападающий удар	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
5	Одиночное блокирование и страховка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
6	Двусторонняя учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
7	Командные тактические действия в нападении и защите	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
8	Судейская практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
9	Соревнования	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
<b>Футбол</b>		<b>10</b>	
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>

3	Отбор мяча, перехват мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
4	Вбрасывание мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
5	Техника игры вратаря	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
<i>Тактика игры:</i>			
6	Тактические действия, тактика вратаря	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
7	Тактика игры в нападении и защите	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
8	Судейская практика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
9	Соревнования	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/10-11/">https://resh.edu.ru/subject/10-11/</a>
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## Поурочное планирование.

### «Спортивные игры» 10-11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<i>Тактические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	1	Практические занятия
2	Остановки баскетболиста	1	Практические занятия
3	Передача и ловля мяча	1	Практические занятия
4	Ведение мяча	2	Практические занятия
5	Броски в кольцо	1	Практические занятия
<i>Тактические действия:</i>			
6	Игра в защите	1	Практические занятия
7	Игра в нападении	1	Практические занятия
8	Диагностирование и тестирование	1	Практические занятия
9	Двухсторонняя игра	1	Практические занятия
10	Судейство и организация	1	Практические

	соревнований		занятия
11	Участие в соревнованиях	1	Практические занятия
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>	
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	Практические занятия
2	Передача двумя руками назад	1	Практические занятия
3	Прямой нападающий удар	1	Практические занятия
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2	Практические занятия
5	Одиночное блокирование и страховка	1	Практические занятия
6	Двусторонняя учебная игра	2	Практические занятия
7	Командные тактические действия в нападении и защите	2	Практические занятия

8	Судейская практика	1	Практические занятия
9	Соревнования	1	Практические занятия
<b>Футбол</b>		<b>10</b>	
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка мяча	1	Практические занятия
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1	Практические занятия
3	Отбор мяча, перехват мяча	1	Практические занятия
4	Вбрасывание мяча	1	Практические занятия
5	Техника игры вратаря	1	Практические занятия
<i>Тактика игры:</i>			
6	Тактические действия, тактика вратаря	1	Практические занятия
7	Тактика игры в нападении и защите	2	Практические занятия

8	Судейская практика	1	Практические занятия
9	Соревнования	1	Практические занятия
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	