

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №103»

**Основная образовательная программа среднего общего образования**

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете  
Протокол № 12 от  
24.08.2022

СОГЛАСОВАНО:

Заместителем директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
от 24.08.2022  
№ 01-06/155-осн

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**для 10 - 11 классов**

Срок освоения 2 года

**Барнаул – 2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели. Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в подростковом возрасте, так как на этот период приходятся ряд физиологических периодов благоприятных (когнитивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью подростка в этом возрасте остаётся игра, организация и участие в этом виде деятельности дает возможность примерить на себя профессиональные роли и помогает с выбором, возможной, будущей профессии, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

**Цель курса:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю – всего 68 занятий за два года.

**Сроки реализации программы:** данная рабочая программа рассчитана на один учебный год.

**Формы и режимы занятий:** занятия проводятся в индивидуальной и групповой форме.

**Методы обучения и воспитания:** словесный (беседа, объяснение), наглядный; практический; аналитический.

**Виды деятельности обучающихся:** теоретические занятия, практические занятия, турниры, игра.

Программа предусматривает работу в группах, индивидуальную работу.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.** Обучение на курсе внеурочной деятельности предполагает безотметочную систему. Участие в выполнении ВФСК «ГТО», участие в соревнованиях различного уровня.

# *1. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»*

---

## *Тема 1. 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.

## *Тема 2. 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.

## *Тема 3. 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.

## *Тема 4. 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 ногами 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. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – 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. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

## *2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»*

---

**Личностными результатами** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметными результатами** - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты.**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье.

### *3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»*

---

10 – 11 классы

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Баскетбол (24 часа)</b>		
1.	Стойки и перемещения	2
2.	Остановки баскетболиста	2
3.	Передача и ловля мяча	2
4.	Ведение мяча	2
5.	Броски в кольцо	2
6.	Игра в защите	2
7.	Игра в нападении	2
8.	Диагностирование и тестирование	2
9.	Двухсторонняя игра	2
10.	Судейство и организация соревнований	2
11.	Участие в соревнованиях	4
<b>Волейбол (24 часа)</b>		
12.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2
13.	Передача двумя руками назад	2
14.	Прямой нападающий удар	2

15.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4
16.	Одиночное блокирование и страховка	2
17.	Двусторонняя учебная игра	4
18.	Командные тактические действия в нападении и защите	4
19.	Судейская практика	2
20.	Соревнования	2
<b>Футбол (20 часов)</b>		
21.	Удары по мячу, остановка мяча	2
22.	Ведение мяча, ложные движения (финты)	2
23.	Отбор мяча, перехват мяча	2
24.	Вбрасывание мяча	2
25.	Техника игры вратаря	2
26.	Тактические действия, тактика вратаря	2
27.	Тактика игры в нападении и защите	2
28.	Судейская практика	2
29.	Соревнования	4
<b>Итого</b>		<b>68</b>