

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

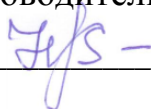
**Департамент образования и науки Чукотского автономного округа**

**Управление социальной политики Администрации городского округа Певек**

**МБОУ СШ с.Рыткучи**

РАССМОТРЕНО

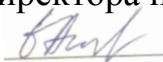
Руководитель МО



Нурова С. Б.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР



Алиева Б.В.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора



Кафизова А.К.

Приказ №01-11/138  
от «19» июля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
ШСК «Аатгыр»  
на 2023-2024 учебный год  
(основное общее образование)  
**для обучающихся 10-11 класса**

Составитель:  
Хирамагомедов А.М педагог ДО

Рыткучи, 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно-оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС (Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта НОО, ООО, СОО»). Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

### Требования к уровню подготовки обучающихся.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты 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.

### **Метапредметные результаты:**

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** освоения учащимися предмета в основной школе:

#### **Знания о физической культуре**

##### **ученик научится:**

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

##### **ученик получит возможность научиться:**

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

##### **ученик научится:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

##### **ученик получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

#### **Физическое совершенствование**

##### **ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

##### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

#### **Ожидаемые результаты:**

- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями.
- **Учащиеся должны знать** и иметь представление:
- об особенностях зарождения, спортивных игр;

- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортивными играми и правилами его предупреждения;
- основы судейства спортивных игр:

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами спортивных игр;;
- уметь организовать самостоятельные занятия по спортивным играм, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по спортивным играм в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и т.д.

**Формы организаций занятий:** соревнования, игры, сдача нормативов, ОФП, беседа.

**Система контроля:** курс завершается сдачей нормативов и соревнованиями.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля: вводный, текущий и итоговый.

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

**2. Содержание программы**

**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, 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

### **Раздел 1. Баскетбол (6 ч)**

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

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.

### **Раздел 2. Волейбол (6ч)**

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. 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.

### **Раздел 3. Футбол (5 ч)**

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. 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. Повторнопробегание 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.

### 3. Тематическое планирование

Разделы программы	№ занятия	Тема занятия	Виды деятельности	Форма занятия	Количество часов			Формирование УУД
					всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Баскетбол</b>	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо.	Познавательный	Беседа, практическое занятие	1		1	Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	2	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	3	Защитные действия в игре.	Познавательный	Практическое занятие, учебная игра	1		1	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	4	Учебная игра баскетбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	5	Защитные действия в игре.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	6	Учебная игра баскетбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	7	Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в	Познавательный	Беседа, практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах, выполнять прием мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

		волейбол.						
	8	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	9	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять одиночное и групповое блокирование. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	10	Нападающий удар.	Познавательный	Практическое занят	1		1	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	11	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять тактические действия и взаимодействие игроков в команде. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	12	Защитные действия. Игра волейбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся техники индивидуального и группового блокирования. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Раздел 3. Футбол</b>	13	Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с лёта в центр мяча.	Познавательный	Беседа, практическое занятие	1		1	Научить выполнять удар с полулёта, удар с лёта в центр мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	14	Игра головой Удар головой с	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять удар головой с места. Пробивать мяч



	места. Игра в футбол.						в ворота. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
15	Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять удар головой с места, в прыжке с разбега. Пробивать мяч в ворота. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
16	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
17	Сдача нормативов. Игра в футбол	Познавательный	Сдача нормативов, игра	1		1	Научатся выполнять удар головой с места, в прыжке с разбега. Пробивать мяч в ворота. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

#### **4. Список использованной литературы**

1. Сеть интернет
2. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
3. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. 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).