

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Касторенская средняя общеобразовательная школа № 2»  
Касторенского района Курской области**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей  
физкультуры, ОБЖ,  
технологии

Протокол №1  
от «29» 08. 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ Мартынова С.И.  
от «30» 08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
"Касторенская СОШ  
№2"

\_\_\_\_\_ Мартынов А.Е.  
Приказ №84  
от «02» 09. 2024 г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**  
для обучающихся 10 класса  
по спортивно – оздоровительному направлению

Учитель физической культуры  
Мелехин Михаил Федорович

Касторное  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении рабочей программы «Спортивные игры» в 10 классе использованы следующие нормативно-правовые документы и рекомендации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования»
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648- 20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО ОО
- Плана внеурочной деятельности ОО на 2024-2025 учебный год

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе образовательной программы общеобразовательных учреждений «комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (автор В.И. Лях, А.А. Зданевич )

Игры ценны как в физическом, так и педагогическом аспектах. Разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную опорно – двигательную, нервную и другие системы организма. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и активизирует жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

Учебный курс «спортивные игры» направлен на решение следующих задач:

- закрепление и повторение пройденного программного материала на уроках физической культуры, в изменённых условиях и ситуациях;
- повышение эмоционального тонуса детей;
- развитие умений взаимодействовать друг с другом;
- формирование навыков общения в коллективе сверстников;
- воспитание у детей уважения друг к другу в процессе игры.

На курс «спортивные игры» в 10 классе выделяется 34 часов (1 час в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 10 класс

### 1. Знания о спортивных играх.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по баскетболу и волейболу. Двигательный режим школьников. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

### 2. Баскетбол

*Теория.* Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

*Практика.* Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

### 3. Волейбол.

*Теория.* Правила игры. Стойка игрока.

*Практика.* Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

*Формы организации обучения:*

командная, малыми группами, индивидуальная.

*Формы проведения занятий:*

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

*Педагогические технологии:*

Образовательной областью данной программы является изучение истории развития баскетбола, правил игры в баскетбол, техники и тактики игры в баскетбол.

Реализация программы предусматривает психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол,

развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Этапы или формы педагогического контроля

*Формы аттестации*

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 класс

### ***Личностные результаты:***

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### ***Метапредметные результаты:***

В области познавательной культуры:

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно–массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.

В области этической культуры:

- способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от способности самостоятельно организовать и провести игру.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса

«Национальные спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность использовать полученные знания для формирования культуры движений, координации, пластики;
- освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса «Национальные спортивные игры», грамотно пользоваться полученными понятиями;
- способность честно осуществлять судейство игр.

В области физической культуры:

- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Личностные:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

10 класс

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма организации внеурочной деятельности</b>	<b>ЭОР</b>
1	Знания о спортивных играх	В процессе урока	Учебная беседа, установочные лекции, просмотры презентаций с последующим анализом	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  <a href="https://fizcultura.ucoz.ru/">https://fizcultura.ucoz.ru/</a>
2	Баскетбол	17	Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.	<a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a>  <a href="https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a>  <a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>
3	Волейбол	17	Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.	<a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a>  <a href="https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a>  <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>
Количество занятий в неделю		1		
Количество учебных недель		34		
Итого		34		

## КАЛЕНТАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№п/п	Раздел программы, тема учебного занятия	Количество часов	Сроки проведения
1.	Баскетбол. Техники ловли и передач мяча	1	
2.	Баскетбол. Техники ведения мяча.	1	
3.	Баскетбол. Техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
4.	Баскетбол. Техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
5.	Баскетбол. Техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	1	
6.	Баскетбол. Техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
7.	Баскетбол. Техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
8.	Баскетбол. Закрепление тактики игры	1	
9.	Баскетбол. Закрепление тактики игры	1	
10.	Баскетбол. Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1	
11.	Баскетбол. Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1	
12.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	
13.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	
14.	Баскетбол. Взаимодействие двух(трех) игроков внападении и защите(тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	1	
15.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
16.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
17.	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	1	
18.	Волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок,	1	

	поворотов и стоек		
19.	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
20.	Волейбол. Игра по правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	
21.	Волейбол. Игра по правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	
22.	Волейбол. Развитие выносливости.	1	
23.	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	
24.	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	
25.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	1	
26.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	1	
27.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Приемпередача.	1	
28.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Приемпередача.	1	
29.	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1	
30.	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1	
31.	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	
32.	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	
33.	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	
34.	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	

## МАТЕРИАЛ НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ

1. Дидактические материалы:
  - Картотека упражнений по баскетболу.
  - Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
  - Правила игры в баскетбол.
  - Правила судейства в баскетболе.
  - Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
  - Положение о соревнованиях по баскетболу.
2. Методические рекомендации:
  - Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
  - Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
  - Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
  - Инструкции по охране труда.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.  
Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
8. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.  
Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
  - журналы « Физкультура в школе ».
  - «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт Петербург 2009 г.
    - комплексная программа физического воспитания учащихся 11 классов. В. И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
    - примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
    - программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н.Каинов 2014г.
    - «300 соревновательно игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
- Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012\\_05\\_31\\_14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012_05_31_14#.VMpdFWua6U) 5. [http://леснаяшкола.documents/Uroki Basketbol pdf](http://леснаяшкола.documents/Uroki%20Basketbol.pdf)