

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
комитет по образованию Администрации Петропавловского района  
МБОУ "Алексеевская СОШ" филиал "Соловьи́хинская СОШ"

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Семенихина Т.Е.

Приказ № 115 - о от «15» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Спортивные игры»  
10 класс

Соловьи́ха 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10 класса составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития физического образования в РФ;
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8

### Цель

- мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни,
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся,
- воспитание личностных качеств,
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Программа «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 35 часов в год.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа «Спортивные игры» подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и концепцией физического воспитания, она призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

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

исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим 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.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

**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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными

играми;

- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными

играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

#### **Способы проверки результатов**

- Диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

- Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;

анализ уровня заболеваемости воспитанников

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Форма организации видов деятельности
<b>Баскетбол (13 часов)</b>			
Технические действия:			
1.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Остановка двумя руками и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	3	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>

2.	<p>Передача мяча. Бросок мяча в движении</p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.</p> <p>Броски одной рукой в движении (после ведения, после ловли), без сопротивления защитника, с противодействием.</p>	3	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>
3.	<p>Бросок мяча в прыжке</p> <p>Броски одной рукой в прыжке, безсопротивления защитника и с противодействием.</p>	2	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>
Тактические действия			
4.	<p>Игра в защите</p> <p>Выравнивание и выбивание мяча.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p>	1	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>



	<p>Тактические действия в нападении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p>Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).</p>		
5.	<p>Игра в нападении</p> <p>Выравнивание и выбивание мяча.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Тактические действия в нападении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p>Взаимодействие игроков (тройка и малая</p>	1	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>

	восьмерка).		
6.	Двухсторонняя игра Игра по правилам баскетбола	1	Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
7.	Судейство и организация соревнований Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
8.	Участие в соревнованиях Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1	Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
<b>Волейбол (12 часов)</b>			
9.	Верхняя передача двумя руками в прыжке Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
10.	Передача двумя руками назад Передача мяча у сетке и в прыжке через	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или

	сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		общефизической подготовке.
11.	Прямой нападающий удар Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
12.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2	Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
13.	Одиночное блокирование и страховка Одиночное блокирование и страховка	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
14.	Двусторонняя учебная игра Игры и игровые задания по упрощенным правилам.	2	Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

	Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.		
15.	Командные тактические действия в нападении и защите  Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.  Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	2	Комбинированные занятия.  Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
16.	Судейская практика  Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.  Жесты судей.	1	Целостно-игровые занятия.  Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
17.	Соревнования  Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1	Целостно-игровые занятия.  Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
<b>Футбол (10 часов)</b>			
Техника игры			

18.	<p>Удары по мячу, остановка мяча</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	1	<p>Однонаправленные занятия.</p> <p>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.</p>
19.	<p>Ведение мяча, ложные движения (финты)</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>Ложные движения.</p>	1	<p>Однонаправленные занятия.</p> <p>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.</p>
20.	<p>Отбор мяча, перехват мяча</p> <p>Перехват, выбивание мяча.</p> <p>Удар (пас), прием мяча, остановка.</p>	1	<p>Однонаправленные занятия.</p> <p>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.</p>
21.	<p>Вбрасывание мяча</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии сместа и с шагом.</p>	1	<p>Однонаправленные занятия.</p> <p>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или</p>

			общефизической подготовке.
22.	Техника игры вратаря Игра вратаря	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Тактика игры			
23.	Тактические действия, тактика вратаря Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1	Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
24.	Тактика игры в нападении и защите Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1	Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

25.	<p>Судейская практика</p> <p>Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.</p>	1	<p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>
26.	<p>Соревнования</p> <p>Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.</p>	2	<p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ урока</i>	<i>Раздел учебного курса</i>	<i>Кол-во часов</i>
	<i>Тема урока</i>	
1.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
2.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
3.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
4.	Передача мяча. Бросок мяча в движении	1
5.	Передача мяча. Бросок мяча в движении	1
6.	Передача мяча. Бросок мяча в движении	1
7.	Бросок мяча в прыжке	1
8.	Бросок мяча в прыжке	1
9.	Игра в защите	1
10.	Игра в нападении	1
11.	Двухсторонняя игра	1
12.	Судейство и организация соревнований	1
13.	Участие в соревнованиях	1
14.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
15.	Передача двумя руками назад	1
16.	Прямой нападающий удар	1
17.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
18.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
19.	Одиночное блокирование и страховка	1
20.	Двусторонняя учебная игра	1
21.	Двусторонняя учебная игра	1
22.	Командные тактические действия в нападении и защите	1
23.	Командные тактические действия в нападении и защите	1
24.	Судейская практика	1
25.	Соревнования	1
26.	Удары по мячу, остановка мяча	1
27.	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1
28.	Отбор мяча, перехват мяча	1
29.	Вбрасывание мяча	1
30.	Техника игры вратаря	1
31.	Тактические действия, тактика вратаря	1
32.	Тактика игры в нападении и защите	1
33.	Судейская практика	1
34.	Соревнования	1













26.	Соревнования Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2	Целостно-игровые за Построены на учебно упрощенным правил правил.
-----	---	---	--

### . КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел учебного курса	Кол-во часов
	Тема урока	
1.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
2.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
3.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
4.	Передача мяча. Бросок мяча в движении	1
5.	Передача мяча. Бросок мяча в движении	1
6.	Передача мяча. Бросок мяча в движении	1
7.	Бросок мяча в прыжке	1
8.	Бросок мяча в прыжке	1
9.	Игра в защите	1
10.	Игра в нападении	1
11.	Двухсторонняя игра	1
12.	Судейство и организация соревнований	1
13.	Участие в соревнованиях	1
14.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
15.	Передача двумя руками назад	1
16.	Прямой нападающий удар	1
17.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
18.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
19.	Одиночное блокирование и страховка	1
20.	Двусторонняя учебная игра	1
21.	Двусторонняя учебная игра	1
22.	Командные тактические действия в нападении и защите	1
23.	Командные тактические действия в нападении и защите	1
24.	Судейская практика	1
25.	Соревнования	1
26.	Удары по мячу, остановка мяча	1
27.	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1
28.	Отбор мяча, перехват мяча	1

29.	Вбрасывание мяча	1
30.	Техника игры вратаря	1
31.	Тактические действия, тактика вратаря	1
32.	Тактика игры в нападении и защите	1
33.	Судейская практика	1
34.	Соревнования	1

