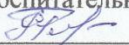
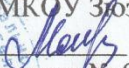


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Зюзинская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

СОГЛАСОВАНА:
Заместитель директора по
воспитательной работе
 Гладских Я.Е.
«06» 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МКОУ Зюзинской СОШ
 Л.В.Монастырева
приказ № 94 от 06.08.2026 г



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
10-11 классы

с. Зюзя, 2026 год.

Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Конституция РФ
 - Конвенция о правах ребенка
 - Семейный кодекс РФ
 - Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ФЗ №120)
 - Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
 - План мероприятий по реализации в 2025-2027 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2027 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р на территории Новосибирской области
 - Приказ Управления образования администрации Барабинского района «Об утверждении муниципального плана мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания на 2025- 2027г.»
 - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в соответствии с ФГОС общего образования.
 - Календарь образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам РФ, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2025-2026 учебный год.
 - Устав МКОУ Зюзинской СОШ Барабинского района.
 - Образовательные и воспитательные программы школы, локальные акты МКОУ Зюзинской СОШ.
 - Национальный проект «Образование» по направлению «Успех каждого ребенка».
 - Планом внеурочной деятельности МКОУ Зюзинской СОШ
 - Положением о единых требованиях к плану воспитательной работы классного руководителя МКОУ Зюзинской СОШ Барабинского района Новосибирской области (протокол №1 от 26.08.2025 г., приказ №105 от 27.08.2025г.).
- .

Актуальность.

Программа «Спортивный час» 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. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивный час»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивный час» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 10-11 классов, всего 34 часа в год

Формы проведения занятий и виды деятельности

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.
--

Результаты освоения курса

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 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 и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- 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.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного; -планирование; -оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации
3. Структурирование
4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5. Рефлексия
6. Анализ и синтез
7. Сравнение
8. Классификации
9. Действия постановки и решения проблем

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» 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;
- 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 своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» 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 приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов 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 приёмы и тактические действия;
- контролировать своё 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.

Воспитательные результаты.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка (в процессе занятий)

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. Стойки и перемещение. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Защита. Нападение. Работа под кольцом. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра. Судейство.

Материально-техническое оснащение учебного процесса

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П - комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек)

Учебно-практическое оборудование

- | | |
|--|---|
| 1 Козел гимнастический | П |
| 2 Конь гимнастический | П |
| 3 Канат для лазанья | П |
| 4 Перекладина гимнастическая | П |
| 5 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 6 Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 7 Мячи: набивные весом 1 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные | П |
| 8 Палка гимнастическая | К |
| 9 Скакалка детская | К |
| 10 Мат гимнастический | Ф |
| 11 Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 12 Кегли | К |
| 13 Обруч | Ф |
| 14 Рулетка измерительная | Д |
| 15 Лыжный комплект (с креплениями и палками) | К |
| 16 Сетка волейбольная | Д |

п/п	Дата проведения	Название темы	Кол-во часов	Формы аттестации, контроля	Всего	
					Теория	Практика
Раздел 1.						
1		Инструкция по ТБ. Стойки и перемещения	1			1
2		Остановки баскетболиста	1			1
3		Передача мяча	1			1
4		Передача мяча в парах	1			1
5		Передача мяча в движении и на месте	1			1
6		Ловля мяча	1			1
7		Ловля мяча двумя руками в движении	1			1
8		Ведение мяча	1			1
9		Броски в кольцо	1			1
10		Броски в кольцо из-за головы	1			1
11		Подбор мяча под кольцом	1			1
12		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1			1
13		Игра в защите	1			1
14		Защита под кольцом	1			1
15		Игра в нападении	1			1
16		Техника передвижения при нападении	1			1
17		Стойка и защита	1			1
18		Работа под кольцом	1			1
19		Быстрый прорыв к кольцу	1			1
20		Штрафной бросок	1			1
21		Отработка техники штрафного броска	1			1
22		Бросок кистью	1			1
23		Остановки баскетболиста «в 2 шага»	1			1
24		Подвижная игра «Школа мяча»	1			1
25		Подвижная игра «Гонка мяча»	1			1
26		Подвижная игра «Охотники и утки»	1			1
27		Игра в баскетбол 4+4	1			1
28		Игра в баскетбол 4+4 со сменой команд	1			1
29		Игры в кругу	1			1
30		Диагностирование и тестирование	1			1
31		Двухсторонняя игра	1			1
32		Судейство и организация соревнований	1			1
33		Подготовка к соревнованиям	1			1
34		Участие в соревнованиях	1			1