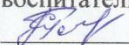


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Зюзинская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

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»
(футбол, гандбол, лапта)
10-11 класс

с. Зюзя, 2026 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры (футбол, гандбол, лапта)» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).
- Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Актуальность.

Программа «Спортивные игры» (Футбол, гандбол, лапта) 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 «Спортивные игры» (Футбол, гандбол, лапта): 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 «Спортивные игры» (Футбол, гандбол, лапта) 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 исключаящего 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 «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;
 - 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 «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 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.

Лапта (14 часов)

История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Техника безопасности при игре в Лапту.

Правила игры в русскую лапту. Жесты судей.

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стойка игрока подающего мяч. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой. Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Передачи мяча сидя, лёжа на полу.

Учебная игра. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Футбол (10 часов)

Инструкция по ТБ. Стойки и перемещения.

Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.

Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.

Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.

Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.

Удар по мячу головой, ногой.

Остановка, ведение мяча, отбор мяча.

Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.

Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.

Гандбол (10 часов)

Ручной мяч. Основные правила игры. Техника безопасности при игре в Гандбол
Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении
и защите.

Стойки и перемещения, остановки.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Ведение мяча и бросок.

Отбор и выбивание мяча в Гандболе.

Блокирование броска.

Игра вратаря. Основные упражнения для ловли мяча вратарём в Гандболе.

Подготовка к соревнованиям по Гандболу.

Соревнования по Гандболу.

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. Маты гимнастические П

2. Мячи: футбольные, метательные, волейбольные П

3. Свисток П

4. Рулетка измерительная Д

Календарно - тематическое планирование

п/п	Дата проведения	Название темы	Кол-во часов	Формы аттестации, контроля	Всего	
					Теория	Практика
Раздел 1. Футбол						
1		Инструкция по ТБ. Стойки и перемещения	1			1
2		Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.	1			1
3		Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.	1			1
4		Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1			1
5		Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	1			1
6		Удар по мячу головой, ногой.	1			1
7		Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	1			1
8		Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1			1
9		Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1			1
10		Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	1			1
Раздел 2. Гандбол						
11		Ручной мяч. Основные правила игры. Техника безопасности при игре в Гандбол	1			1
12		Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1			1
13		Стойки и перемещения, остановки.	1			1
14		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1			1
15		Ведение мяча и бросок.	1			1
16		Отбор и выбивание мяча в Гандболе.	1			1

17		Блокирование броска.	1			1
18		Игра вратаря. Основные упражнения для ловли мяча вратарём в Гандболе.	1			1
19		Подготовка к соревнованиям по Гандболу.	1			1
20		Соревнования по Гандболу.	1			1
Раздел 3. Лапта						
21		История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Техника безопасности при игре в Лапту.	1			1
22		Правила игры в русскую лапту. Жесты судей.	1			1
23		Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стойка игрока подающего мяч. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.	1			1
24		Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук.	1			1
25		Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке.	1			1
26		Ловля мяча летящего свечой.	1			1
27		Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния.	1			1
28		Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо.	1			1
29		Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.	1			1
30		Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность.	1			1
31		Передачи мяча сидя, лёжа на полу.	1			1
32		Учебная игра	1			1
33		Подготовка к соревнованиям	1			1
34		Участие в соревнованиях	1			1

Список литературы

1. Абрамов, Э.Н. Целевые программы в физическом воспитании [Текст] /Э.Н. Абрамов //Физическая культура в школе. - 2011. - № 3. - С. 36-37
2. Гандбол: Поурочная программа для групп начальной подготовки ДЮСШ [Текст] / Под ред. В.Я. Игнатъевой. - М., 1983.
3. Голощапов, Б. Р. Физическое воспитание в общеобразовательных школах и учреждениях физкультурно - спортивной направленности Московской области [Текст] /Б.Р. Голощапов, И.В. Брызгалов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. -№ 2. - С. 50-52
4. Бальсевич, В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания [Текст] /В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 15 - 24.