

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чистоозерного района Новосибирской области
«Новокрасненская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета Протокол № 1 от 26.08.2026г	СОГЛАСОВАНА на педагогическом совете Протокол № 1 от 27.08.2026г	Является частью ООП СОО Приказ № 86 от 28.08.2026г
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 10-11 классов
Срок реализации: 2 года

Составитель:
учитель физической культуры
Хмелев А.Г.

Новокрасное, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в РФ»;
- ФГОС среднего общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (В.И. Лях,

А.А. Зданевич);

- Правил соревнований по волейболу, мини-футболу, настольному теннису и шашкам.

Актуальность программы обусловлена необходимостью расширения двигательного опыта старшеклассников, развития физических и интеллектуальных способностей через разнообразные виды спортивной деятельности. Включение настольного тенниса и шашек позволяет привлечь обучающихся с разным уровнем физической подготовки, в том числе тех, кто по состоянию здоровья освобождён от интенсивных нагрузок. Программа способствует формированию здорового образа жизни, командного духа и развитию логического мышления.

Цель программы: Создание условий для всестороннего физического и интеллектуального развития обучающихся, укрепления здоровья, формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом через освоение технико-тактических основ волейбола, мини-футбола, настольного тенниса и шашек.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучить основным техническим приёмам и тактическим действиям в волейболе и мини-футболе.
- Ознакомить с правилами игры, техникой и тактикой в настольном теннисе и шашках.
- Сформировать знания о правилах соревнований и основах судейства по каждому из изучаемых видов спорта.

Развивающие:

- Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений, быстроту реакции и общую выносливость (волейбол, мини-футбол).
- Развивать мелкую моторику, глазомер, точность движений (настольный теннис).
- Развивать логическое мышление, память, внимание, способность к прогнозированию (шашки).

Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимовыручки в командных играх.
- Формировать навыки самоконтроля, дисциплинированности, уважения к сопернику и судьям.
- Прививать потребность к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Направление: **Спортивно-оздоровительное.**

Возраст обучающихся: **16–17 лет.**

Срок реализации: **2 года (10–11 классы).**

Общее количество часов: **136 часов (по 68 часов в год).**

Режим занятий: **2 часа в неделю.**

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Готовность к проявлению волевых качеств и самообладания в игровых ситуациях.
- Умение сотрудничать со сверстниками в процессе совместной деятельности, находить общий язык и общие интересы.
- Осознание ценности здоровья и безопасности на занятиях.
- Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно организовывать занятия (выбор упражнений, дозировка нагрузки).
- Владение основами самоконтроля и самооценки физического состояния.
- Умение анализировать технику движений и вносить коррективы.
- Развитие коммуникативных навыков (умение договариваться, распределять роли в команде).
- Умение анализировать игровые ситуации, планировать последовательность действий (шашки).

Предметные результаты:

- Знание правил соревнований и основ судейства по волейболу, мини-футболу, настольному теннису и шашкам.
- Владение основными техническими приёмами волейбола (передачи, подачи) и мини-футбола (ведение, удары).
- Умение применять изученные тактические схемы в игровых ситуациях командных видов спорта.
- Владение базовой техникой игры в настольный теннис (подачи, удары) и начальными навыками игры в шашки.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3. СОДЕРЖАНИЕ

Программа включает пять содержательных модулей, каждый из которых реализуется в течение двух лет обучения с постепенным усложнением материала.

Раздел 1. Основы знаний (Теория) (в ходе занятий, 4–6 часов в год)

- Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.
- История развития игр (волейбол, мини-футбол, настольный теннис, шашки).
- Официальные правила соревнований по каждому виду спорта.
- Жесты судей, ведение протокола соревнований.
- Гигиена, режим дня, предматчевая разминка.
-

Раздел 2. Волейбол (18–20 часов в год)

- **Техника:** Стойки и перемещения; верхняя и нижняя передача мяча двумя руками; приём мяча снизу; нижняя и верхняя прямая подача (на точность); прямой нападающий удар; одиночное блокирование.
- **Тактика:** Расстановка игроков (5-1, 6-2); взаимодействие связующего с нападающими; тактика защиты («углом» и «вперед»).
- **Игровая практика:** Учебные игры с заданиями; двусторонние игры по правилам.

Раздел 3. Мини-футбол (14–16 часов в год)

- **Техника:** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма; удары по мячу (середина подъёма, внутренняя сторона стопы); остановка мяча (подошвой, внутренней стороной стопы); отбор мяча (выбивание, перехват); вбрасывание из-за боковой.
- **Тактика:** Передачи в движении (короткий и средний пас); игра в стенку; тактика нападения (позиционное) и защиты (персональная опека).
- **Игровая практика:** Мини-футбол 5х5, 6х6; игры с ограничением касаний.

Раздел 4. Настольный теннис (8–10 часов в год)

- **Техника:** Стойка и перемещения; хватка ракетки; подачи (прямые, боковые); удары (накат, подрезка, топ-спин – ознакомление); приём подач.
- **Тактика:** Выбор позиции на площадке; изменение направления ударов; тактика «игры на контратаках».
- **Игровая практика:** Учебные игры до 11 очков; парные игры; турниры внутри группы.

Раздел 5. Шашки (6–8 часов в год)

- **Основы:** Правила игры в русские шашки; доска и расстановка; ходы и взятие; дамка; ничья и победа.
- **Тактика:** Дебюты (начала партии); тактические приёмы (ловля, комбинации, жертва); эндшпиль (окончание игры).
- **Игровая практика:** Игры в парах; сеансы одновременной игры; мини-турниры.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка (СФП) (включена в каждый раздел)

- Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.
- Специальные упражнения для волейболистов (прыгучесть) и футболистов (скоростная выносливость).
- Упражнения для развития координации и мелкой моторики (настольный теннис).
- Акробатические упражнения для страховки и падений.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (4–6 часов в год)

- Сдача нормативов ОФП (бег 30/100 м, челночный бег, прыжки, подтягивания/отжимания).
- Сдача технических нормативов по волейболу, мини-футболу и настольному теннису.
- Внутригрупповые турниры по всем видам спорта; товарищеские матчи.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (10 класс — 68 часов)

№ п/п	Тема раздела / Модуль	Количество часов	Формы проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	Беседа, инструктаж
2	Волейбол: Стойки, перемещения. Передача сверху двумя руками	6	Тренировка, работа в парах
3	Волейбол: Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу	6	Упражнения у стенки, в парах
4	Волейбол: Верхняя прямая подача. Нападающий удар (ознакомление)	6	Круговая тренировка
5	Волейбол: Учебные игры (отработка подач и приема)	4	Двусторонние игры
6	Мини-футбол: Ведение и остановка мяча. Передачи в парах	6	Работа с мячом, эстафеты
7	Мини-футбол: Удары по воротам. Отбор мяча	6	Упражнения в парах, мини-игры
8	Мини-футбол: Тактика нападения и защиты. Учебные игры	4	Мини-футбол 5х5
9	Настольный теннис: Хватка, стойка, перемещения	4	Индивидуальные упражнения
10	Настольный теннис: Подачи и приём. Учебные игры	4	Игры до 11 очков
11	Шашки: Правила игры. Расстановка, ходы, взятие	4	Теория + игра в парах

№ п/п	Тема раздела / Модуль	Количество часов	Формы проведения
12	Шашки: Основы тактики. Учебные партии	4	Мини-турнир
13	Смешанные эстафеты (с элементами всех игр)	4	Командные соревнования
14	Контрольные нормативы (ОФП и техника)	2	Тестирование
15	Итоговое занятие. Товарищеский матч/турнир	2	Игра по выбору учащихся
Итого		68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (11 класс — 68 часов)

Усложнение: увеличение темпа, введение сложных тактических комбинаций, акцент на соревновательную практику и судейство.

№ п/п	Тема раздела / Модуль	Количество часов	Основное содержание
1	ТБ. Повторение правил соревнований	2	Разбор жестов судей
2	Волейбол: Совершенствование передач в прыжке и падении	6	Упражнения на скорость и точность
3	Волейбол: Планирующая подача. Нападающий удар с переводом	6	Удары из разных зон
4	Волейбол: Групповое блокирование. Тактика игры	6	Тактические схемы, игры

№ п/п	Тема раздела / Модуль	Количество часов	Основное содержание
5	Волейбол: Двусторонние игры с судейством учащихся	4	Полноценные игры
6	Мини-футбол: Удары с лета и стандартные положения	6	Угловые, штрафные
7	Мини-футбол: Тактика 4-4-2. Игра в стенку	6	Тактическая подготовка
8	Мини-футбол: Товарищеские матчи	4	Соревновательный метод
9	Настольный теннис: Совершенствование подач. Различные виды ударов	4	Индивидуальная отработка
10	Настольный теннис: Парные игры. Тактика игры	4	Парные соревнования
11	Шашки: Тактические приёмы (ловля, комбинации)	4	Анализ партий
12	Шашки: Сеанс одновременной игры. Мини-турнир	4	Соревнование
13	Комплексные эстафеты и подвижные игры	4	Смешанные команды
14	Турнир по выбору учащихся	4	Голосование за вид спорта
15	Контрольные испытания (нормативы)	2	Сдача

№ п/п	Тема раздела / Модуль	Количество часов	Основное содержание
16	Итоговое занятие. Мультиспортивный праздник	2	Показательные игры
Итого		68	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническая база:

- Спортивный зал с волейбольной разметкой и сеткой.
- Мини-футбольное поле или площадка для игры.
- Помещение/столы для настольного тенниса и шашек.
- Волейбольные, футбольные мячи, ракетки и шарики для настольного тенниса, шашки .
- Свисток, секундомер, фишки, стойки.
- Аптечка для оказания первой помощи.

Литература для учителя:

1. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения».
2. Фурманов А.Г. «Волейбол».
3. Голомазов С.В. «Футбол. Теория и практика».
4. Барчукова Г.В. «Настольный теннис».
5. Герцензон Б.М. «Шашки – это интересно».

Интернет-ресурсы:

- Видеоуроки по технике волейбола, футбола и настольного тенниса.
- Онлайн-платформы для изучения шашечных комбинаций.
- Электронные версии официальных правил соревнований.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ

Формы контроля:

- Текущий (педагогическое наблюдение на занятиях).
- Периодический (сдача технических элементов – подачи, передачи, удары).
- Итоговый (сдача нормативов ОФП, участие в турнирах и товарищеских матчах).

Критерии оценки:

Для внеурочной деятельности используется безотметочная система с выделением трёх уровней освоения программы (на основе наблюдений и участия в соревнованиях):

- **Высокий уровень:** техника стабильна, тактические действия осознанны, активен в игре, выполняет нормативы.
- **Средний уровень:** техника в основном правильна, допускает незначительные ошибки; тактически пассивен.
- **Низкий уровень:** техника не сформирована, правила нарушаются, пассивен в игре.