

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Частное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа "Рекорд" г. Орска
Оренбургской области"

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического
объединении учителей
физической культуры и
ОБЖ

протокол № 1
от «26» 08 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

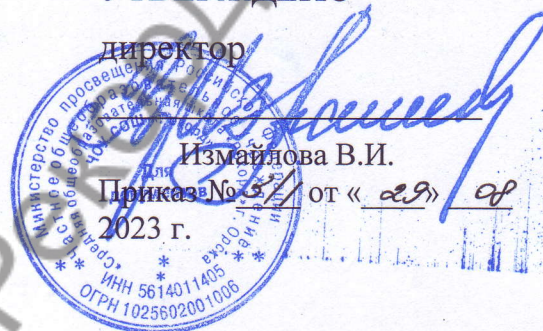
протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Измайлова В.И.

Приказ № 52 от «29» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

для обучающихся 10 – 11 классов

Орск-2023 г.

Пояснительная записка

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

- Содействовать гармоничному физическому развитию, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнения современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также сформировать умения применять их в различных по сложности условиях.
- Сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.
- Сформировать знания и умения оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.
- Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Сформировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.
- Развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.
- Закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и

др.) в ходе двигательной деятельности.

Форма организации курса внеурочной деятельности - элективный курс.

Планируемые результаты освоения элективного курса «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и

других видах деятельности.

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы

деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные, языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Изучение **предмета** должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Наконец одно из самых серьезных требований — научение владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и применение в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью;
- овладение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснить правила (технику) двигательных действий,

анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; технические действия в базовых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол:

- влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- прием мяча у сетки;
- отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
- верхняя прямая подача;
- блокирование мяча;
- прямой нападающий удар через сетку с шагом;
- прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол:

- понятие о тактике игры;
- практическое судейство;
- повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- броски мяча в корзину с различных положений;
- учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионерболла, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» в 10-11 классах рассчитана на 68 учебных часа, из них в 10 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 11 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
«Спортивные игры (футбол)».			
1.	ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	http://videouroki.net
2.	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (катящемуся мячу).	1	http://videouroki.net
3.	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	uchportal.ru/
«Спортивные игры (баскетбол)».			
4.	Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teachers/?&subject[]=38
5.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	http://uslide.ru/fizkultura
6.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	http://videouroki.net
7.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание	1	uchportal.ru/

	мяча, перехвата.		
8.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	http://videouroki.net
9.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	http://videouroki.net
10.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры.	1	uchportal.ru/
11.	Баскетбол. Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1	http://videouroki.net
12.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	http://videouroki.net
13.	Баскетбол. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).	1	uchportal.ru/
14.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	http://videouroki.net
15.	Баскетбол. Учебная игра.	1	uchportal.ru/
16.	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
«Спортивные игры (волейбол)».			
17.	Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	. 1	http://uslide.ru/fizkultura
18.	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	http://videouroki.net

19.	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	uchportal.ru/
20.	Волейбол. Развитие выносливости.	1	http://videouroki.net
21.	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	http://videouroki.net
22.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	1	uchportal.ru/
23.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	1	http://videouroki.net
24.	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1	http://videouroki.net
25.	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	uchportal.ru/
26.	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1	http://videouroki.net
«Спортивные игры (русская лапта)».			
27.	Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте.	1	http://videouroki.net
28.	Русская лапта. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.	1	uchportal.ru/
29.	Русская лапта. Закрепление стойки игрока. Передвижения игроков.	1	http://videouroki.net
30.	Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров».	1	http://videouroki.net

31.	Русская лапта. Ловли и передачи.	1	uchportal.ru/
32.	Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1	http://videouroki.net
33.	Русская лапта. Тактика игры в нападении.	1	http://videouroki.net
34.	Русская лапта. Учебная игра.	1	uchportal.ru/

11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
«Спортивные игры (футбол)».			
1.	Футбол. ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	uchportal.ru/
2.	Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	http://videouroki.net
3.	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
«Спортивные игры (баскетбол)».			
4.	Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	http://videouroki.net
5.	Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	1	uchportal.ru/
6.	Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	http://videouroki.net
7.	Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча,	1	http://videouroki.net

	перехвата.		
8.	Баскетбол. Закрепление тактики игры.	1	uchportal.ru/
9.	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	http://videouroki.net
10.	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2).	1	http://videouroki.net
11.	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите.	1	uchportal.ru/
12.	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	http://videouroki.net
13.	Баскетбол. Игры по упрощённым правилам баскетбола.	1	uchportal.ru/
14.	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	1	http://videouroki.net
15.	Баскетбол. Позиционные нападения и личная защита 3:3, 4:4 на одну корзину.	1	http://videouroki.net
16.	Баскетбол. Учебная игра.	1	uchportal.ru/
«Спортивные игры (волейбол)».			
17.	Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок.	1	http://videouroki.net
18.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	uchportal.ru/
19.	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	http://videouroki.net
20.	Волейбол. Совершенствование координационных способностей.	1	http://videouroki.net

21.	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	uchportal.ru/
22.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	http://videouroki.net
23.	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	http://videouroki.net
24.	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	uchportal.ru/
25.	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1	uchportal.ru/
26.	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.	1	http://videouroki.net
«Спортивные игры (русская лапта)».			
27.	Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте.	1	http://videouroki.net
28.	Русская лапта. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.	1	uchportal.ru/
29.	Русская лапта. Обучение стойки игрока. Передвижения игроков.	1	http://videouroki.net
30.	Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров».	1	http://videouroki.net
31.	Русская лапта. Ловли и передачи.	1	uchportal.ru/
32.	Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1	uchportal.ru/
33.	Русская лапта. Учебная игра.	1	http://videouroki.net

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник « Физическая культура 10-11 классы». В.И.Ляха. – М: Просвещение, 2021г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Концепция духовно нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишко. М: Просвещение , 2009г.

Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 класс: учебное пособие для
общеоб. Организаций В.И. Лях.- М: Просвещение 1017г.

Готовимся в выполнении нормативов ГТО 10-11 классы. Г.И. Погадаев. Методическое
пособие. М: издательство « Дрофа» корпорация « Российский учебник».

Разработано ЧОУ "СОШ "Рекорд" г. Орск"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962833

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен с 04.10.2024 по 04.10.2025