

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа «Рекорд» г. Орск
Оренбургской области»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
Протокол №1
от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

На заседании
методического
объединении учителей
физической культуры, ОБЗР
протокол №1 от
28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Измайлова В.И.
Приказ № от 29.08.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(модуль «Спортивные игры»)

для обучающихся 10 – 11 классов

Составитель: Евдокимова С.А.

Орск-2025 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 модуля «Спортивные игры» - учебный элективный курс.

Планируемые результаты освоения модуля «Спортивные игры»

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 модуля 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 модуля

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 пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

Место модуля «Спортивные игры» в учебном плане

Рабочая программа модуля «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/teacher/?&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 мяча, перехвата.	1	uchportal.ru/
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	1	http://videouroki.net

	и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.		
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	1	http://videouroki.net

	мяча Прием передача.		
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.	1	uchportal.ru/

	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
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, перехвата.	1	http://videouroki.net
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,	1	http://videouroki.net

	перехвата.		
13.	Баскетбол. Игры по упрощенным 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 координационные способности.	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	1	uchportal.ru/

	3.		
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
34.	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».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147382

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026