

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от 29 августа 2022 г.  
Г.А. Фомичева

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР  
С.Н. Гайдукова  
29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГБОУ  
СОШ № 7 «ОЦ»  
г.Новокуйбышевска  
№ 232 от 29 августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
10-11 класс  
*Направление: спортивно-оздоровительное*

*Составитель:*

*Школьное методическое объединение учителей  
физической культуры*

г.Новокуйбышевск,  
2022 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Образовательная программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов образования:

— личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

— метапредметные результаты — освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

— предметные результаты — освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

**Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

— в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

— навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

— 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 реализацию ценностей 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, умение оказывать первую помощь;
  - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
  - отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Умение **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Умение совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Познавательные УУД:**

— овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;

— будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

### **Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:**

— Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» как активного способа

собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;

— За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, футболу, стритболу, волейболу обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия,

являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

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

### **Содержание учебного предмета:**

#### Теория

1. История отечественного спорта.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки
4. Восстановительные мероприятия.

#### Практика

##### 1. Общая физическая подготовка

(Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча)

##### Специальная физическая подготовка

(Подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, силовых качеств, гибкости, координации движений, ловкости).

3. Техническая подготовка по баскетболу, стритболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты).
4. Техническая подготовка по волейболу (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

5. Техническая подготовка по мини-футболу

(перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам).

6. Участие в соревнованиях (участие в лицейских и городских соревнованиях).

**Тематическое планирование 10 класс**

№ п/п	Раздел /тема
1	Общие требования безопасности при проведении занятий по <b>волейболу</b> . Терминология волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Комбинация из перемещений. Двухсторонняя игра в волейбол.
2	История волейбола. Передача мяча: сверху над собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо. Двухсторонняя игра в волейбол.
3	Правила и организация соревнований по волейболу. Передача мяча снизу перед собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо, налево по кругу. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
4	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Передача мяча сверху над собой и в стену, в парах в стену со сменой мест, через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
5	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Передача мяча снизу перед собой и в стену, в парах со сменой мест, через сетку. Двухсторонняя игра в волейбол.
6	Комплекс УГГ на развитие быстроты. Передача мяча сверху в тройках со сменой мест, чередование передачи мяча сверху и снизу на месте, в стену, в парах. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
7	Помощь в судействе, комплектование команды. Верхняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
8	Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу. Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста. Двухсторонняя игра в баскетбол.
9	Терминология баскетбола. Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста. Двухсторонняя игра в баскетбол.
10	История отечественного спорта. Ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
11	Правила и организация соревнований по баскетболу. Передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.

12	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
13	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
14	История баскетбола. Передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
15	Помощь в судействе. Передача мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением. Передача мяча при встречном движении. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:
16	Судейство игры. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
17	Комплектование команды. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
18	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.
19	Решение задач игровой и соревновательной деятельности. Стритбол. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке без сопротивления с сопротивлением. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
20	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Бросок одной от плеча после ведения мяча. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
21	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. бросок одной от головы в движении. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
22	Инструктаж по технике безопасности на занятиях <b>футболом</b> . ОФП: — общеразвивающие упражнения; специально — беговые упражнения; — низкий старт, бег на короткие дистанции. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. Игра мини-футбол.
23	Дневник самоконтроля. ОФП: — общеразвивающие упражнения; — специально-беговые упражнения; — высокий старт, бег на средние и длинные дистанции. История футбола. Комбинация из перемещений футболиста. Игра мини-футбол.
24	Способы самоконтроля. Игра вратаря. Правила и организация соревнований. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра мини-футбол.
25	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игра мини-футбол на самоконтроль

26	Помощь в судействе. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Игра мини-футбол
27	Комплектование команды. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра мини-футбол
28	Подготовка места проведения игры. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Отбормяча подкатом. Игра мини-футбол
29	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Игра мини-футбол
30	Общие требования безопасности при проведении занятий по <b>волейболу</b> . Комплектование команды Чередование передач мяча через сетку. Передача мяча сверху и снизу через сетку, стоя спиной к сетке. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
31	Судейство игры. Нижняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
32	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
33	Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.
34	Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.
35	Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.
36	Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.

## Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Раздел /тема
1	Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Передача мяча на месте в движении, через сетку, в стену. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
2	Подготовка места проведения игры. Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
3	Подготовка места проведения игры. Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Игра волейбол на самоконтроль.
4	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол на самоконтроль.
5	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол на самоконтроль.
6	Комплекс УГГ на развитие быстроты. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол на самоконтроль.
7	Комплектование команды Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол на самоконтроль.
8	Помощь в судействе, комплектование команды. Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите. Игроволейбол на самоконтроль.
9	Общие требования безопасности при проведении занятий по <b>баскетболу</b> . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
10	Подготовка места проведения игры. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. Игра в баскетбол.
11	Вредные привычки. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
12	Вредные привычки. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
13	Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Бросок с линии трех очков. Игра в баскетбол.
14	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Бросок с линии трех очков. Игра в баскетбол.



15	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Финты. Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча во время передачи, перехват мяча во время ведения, накрывание мяча Двухсторонняя игра в баскетбол.
16	Помощь в судействе. Финты. Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча во время передачи, перехват мяча во время ведения, накрывание мяча Двухсторонняя игра в баскетбол.
17	Судейство игры. Свободное нападение, нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в баскетбол.
18	Комплектование команды. Свободное нападение, нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в баскетбол.
19	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.
20	Решение задач игровой и соревновательной деятельности. Стритбол Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
21	Восстановительные мероприятия. Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
22	Восстановительные мероприятия. Позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
23	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. Позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
24	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. ОФП; — специально-прыжковые упражнения; — прыжок в длину с разбега; — прыжок в высоту с разбега. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением. Игра футбол.
25	Дневник самоконтроля. ОФП: — специально-метательные упражнения; — бросок набивного мяча; — метание мяча, гранаты. Удары поворотам. Игра вратаря. Игра футбол.
26	Способы самоконтроля. ОФП: — акробатические упражнения; — упражнения в равновесии; — упражнения в висах и упорах. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол.
27	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Индивидуальная техника защиты. Игра футбол на самоконтроль.
28	Помощь в судействе. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол.
29	Комплектование команды. Индивидуальная техника защиты. Игра футбол на самоконтроль.
30	Подготовка места проведения игры. Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков. Игра футбол на самоконтроль.

31	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без смены и сосменной позиций игроков. Игра футбол
32	Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Передача мяча на месте в движении, через сетку, в стену. Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Судейство игры. Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите. Игра волейбол на самоконтроль
33	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите. Игра волейбол на самоконтроль.
34	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.