

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

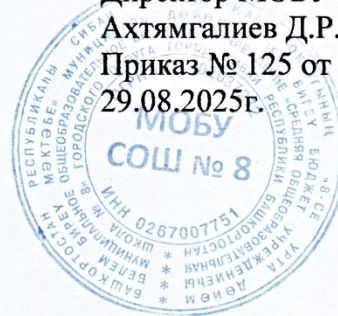
«Средняя общеобразовательная школа №8»

городского округа город Сибай Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
Утарбаева Ю..Ш.
Протокол № 1
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Салахова А.А.
28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ СОШ №8
Ахтямгалиев Д.Р.
Приказ № 125 от
29.08.2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивные игры»

для обучающихся 10 – 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования, Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе учебно-методического комплекса по физической культуре «Комплексная программа по физическому воспитанию 1- 11 класс» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012г

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- подготовка учащихся к сдаче государственных требований норм ВФСК «ГТО».

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Место курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в учебном плане

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой среднего общего образования МОБУ СОШ №8 городского округа город Сибай Республики Башкортостан.

Общее число часов для изучения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» 68 часов: 10 класс – 34 часа, 11 класс – 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Тема	Предметные планируемые результаты
Баскетбол	
Стойки, остановки и перемещения	Выполнять передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии;
	комбинации в беге лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановки прыжком и на два шага; вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным сопротивлением и последующей передачей партнёру; опека игрока и освобождение от опеки защитника
Передачи мяча	Выполнять передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении; передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении; передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
Ведение мяча	Выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока;

	перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; комбинации из различных способов техники передвижений с мячом; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
Броски мяча в кольцо	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок в кольцо после передачи партнёра; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения
Тактика игры	Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2); защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5); играть в подвижные игры на развитие тактического мышления
Выбивание и вырывание мяча	Выполнять выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения
Правила игры и жесты судей	Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий; <i>осуществлять судейство по баскетболу</i>
Волейбол	
Стойки, остановки, повороты	Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки
Прием и передачи мяча	Выполнять передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча сверху, стоя спиной к цели;

Подача	Выполнять нижнюю прямую подачу; выполнять нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки; верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м
Прямой нападающий удар	Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
Блокирование	Выполнять одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке
Тактика игры	Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии; тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0); позиционным нападением с изменением позиций; уметь выбирать место при подаче, приеме подачи; выбирать способ приема мяча от соперника, игроков зон 1, 6, 5
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе; <i>осуществлять судейство по волейболу</i>
Футбол	
Техника передвижений	Выполнять бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости; бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной; остановки выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)
Ведение мяча	Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника
Удары по мячу	Выполнять удар по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега; катящемуся мячу внешней частью подъёма в цель (ворота, мишень на стенке); удар по летящему мячу носком, внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; удар серединой лба на месте и в движении
Тактика игры	Выполнять взаимодействие «передай и выйди»; комбинации со сменой мест и передачей мяча;
Правила игры и жесты судей	Знать правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии; <i>осуществлять судейство по футболу</i>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Структура и последовательность изучения курсов 10-11 класс

Знания о физической культуре (в процессе)

Физическая культура в режиме дня, влияние гигиены на организм человека. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, координацию движений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.

Физическое совершенствование

Спортивные игры:

Баскетбол:

Совершенствование техники бросков мяча в корзину, совершенствование техники передвижений, передач, тактические игровые соединения, индивидуальные тактические действия, учебные игры, игры с уменьшенным составом, судейская практика

Волейбол:

Обучение и совершенствование техники верхней и нижней передачи, приема мяча, тактические соединения, учебные игры, игры с уменьшенным составом, судейская практика

Футбол:

Обучение и совершенствование техники ударов по мячу, приемов мяча, ведение мяча, тактические игры (квадрат), игровые тактические соединения, индивидуальные и командные тактические действия учебные игры, игры с уменьшенным составом, судейская практика.

Тематический план

10 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		8
1	Базовая часть	34
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Баскетбол	10
1.3	Волейбол	14
1.4	Футбол	10
Итого		34

Тематический план

11 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		9
1	Базовая часть	34
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Баскетбол	10
1.3	Волейбол	14
1.4	Футбол	10
Итого		34