

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Кстинино
Кирово-Чепецкого района Кировской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся в 10-11 классах**

с. Кстинино
2024 -2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 10-11 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменением в ст.41 и дополнением в ст.7 от 13.06.2023 года № 256-ФЗ).
2. Приказ Министерства просвещения России от 23.11.2022 N 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
3. (утв. 24.12.2018 на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г №254

«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.).

1. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года).

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 целеустремленность, 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.

Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности, обучающихся 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;
- общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирования 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;

Метапредметные результаты:

Включают в себя освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (познавательных, коммуникативных, регулятивных), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

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;

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

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.

Игровые и общеразвивающие упражнения:

- упражнения корригирующей и профилактической гимнастики;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами лапты, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления «Спортивные игры» в 10-11 классах рассчитана на 67 учебных часа, из них в 10 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 11 классе 33 ч. (1 ч. в неделю, 33 учебные недели).

Тематическое планирование

№	Учебный материал	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	«Спортивные игры (футбол)»	3	3
2.	«Спортивные игры (баскетбол)»	13	13
3.	«Спортивные игры (волейбол)»	10	10
4.	«Спортивные игры (русская лапта)»	8	7
Всего часов:		34	33

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
		<i>Спортивные игры (футбол)</i>	3
1.		Упражнения для коррекции осанки. ТБ на занятиях футболом. Общие правила ударов по мячу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра. Повторить правила игры.	1
2.		Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра.	1
3.		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Упражнения на коррекцию осанки.	1
		<i>Спортивные игры (баскетбол)</i>	13
4		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
5.		Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	1

6.		Упражнения для коррекции осанки. Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
7.		Упражнения для коррекции осанки. Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
8.		Баскетбол. Закрепление тактики игры.	1
9.		Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
10.		Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2).	1
11.		Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите. Упражнения для коррекции осанки.	1
12.		Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
13.		Баскетбол. Игры по упрощённым правилам баскетбола.	1
14.		Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	1
15.		Баскетбол. Позиционные нападения и личная защита 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
16.		Баскетбол. Учебная игра.	1
		<i>Спортивные игры (волейбол)</i>	13

17.		Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование Технических приемов игры.	1
18.		Правила игры. Передача мяча двумя руками в опоре (вперед, над собой, назад).	1
19.		Волейбол. Совершенствование игры. Игровые задания: двумя руками в прыжке (вперед, над собой, назад). Одной рукой в прыжке (вперед, над собой, назад).	1
20.		Волейбол. Совершенствование координационных способностей. Блокирование мяча.	1
21.		Волейбол. Верхняя подача мяча. Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений	1
22.		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
23.		Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
24.		Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
25.		Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1

26.		Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, приема мяча, тактики нападений и защиты.	1
27.		Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений Учебная игра.	1
28.		Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений Учебная игра.	1
29.		Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений Учебная игра.	1
	<i>Русская лапта</i>		5
30.		Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте.	1
31.		Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. Закрепление стойки игрока. Передвижения игроков.	1
32.		Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров».	1
33.		Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. Ловли и передачи.	1
34.		Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
		<i>Спортивные игры (футбол)</i>	3
1.		Футбол. ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
2.		Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
3.		Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1
		<i>Спортивные игры (баскетбол)</i>	13
4.		Совершенствование элементов игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания.	1
5.		Броски в корзину из различных исходных положений.	1
6.		Повороты в движении без мяча и при получении мяча в движении.	1

7.		Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках. Учебная игра.	1
8.		Нападения быстрым прорывом (3:2). Общеразвивающие упражнения.	1
9.		Взаимодействия двух игроков в нападении и защите.	1
10.		Позиционные нападения и личная защита 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
11.		Технические приемы: вырывание и выбивание мяча, перехват. Общеразвивающие упражнения.	1
12.		Игры по упрощенным правилам баскетбола. Общеразвивающие упражнения.	1
13.		Игры по упрощенным правилам баскетбола. Общеразвивающие упражнения.	1
14.		Игры по упрощенным правилам баскетбола. Общеразвивающие упражнения.	1
15.		Игры по упрощенным правилам баскетбола. Общеразвивающие упражнения.	1
16.		Игровые задания, учебная игра. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки.	1
		Спортивные игры (волейбол)	13
17.		ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок.	1
18.		Совершенствование элементов игры в волейбол.	1

19.		Прием мяча у сетки. Упражнения для коррекции осанки.	1
20.		Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении.	1
21.		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки.	1
22.		Совершенствование координационных способностей. Игровые задания.	1
23.		Прием мяча, отраженного сеткой. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки.	1
24.		Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1
25.		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
26.		Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
27.		Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
28.		Подачи мяча. Учебная игра.	1
29.		Подачи мяча. Учебная игра.	1
		<i>Русская лапта</i>	4
30.		Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров». Упражнения для коррекции осанки.	1

31.		Русская лапта. Ловли и передачи. Упражнения для коррекции осанки.	1
32.		Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту. Упражнения для коррекции осанки.	1
33.		Русская лапта. Учебная игра. Упражнения для коррекции осанки.	1

Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы

1. Учебно-методическое обеспечение Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10–11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.; Просвещение, 2016 г. Учебник: для общеобразовательных организаций, базовый уровень, под редакцией В. И. Ляха. «Физическая культура» 10-11 классы. 5-е издание, Москва: «Просвещение» 2018 г. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10-11 классы. М.: ВАКО, 2017 г.

2. Физическая культура. учебник 10-11 классы. А.П. Матвеев. - М.; Просвещение, 2019.

Цифровые образовательные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:

<https://www.gto.ru/>