

Березовское муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45»

РАССМОТРЕНО

руководитель предметной
кафедры Л.Л.Бедулева

Протокол от 25.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Т.Г. Вараксина

26.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры
для обучающихся 10-11 классов

Березовский, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 10-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и концепцией физического воспитания.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, стандартов второго поколения (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357);
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.10.2013г., зарегистрированный

№30213) «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

5. Приказом Министерства образования и науки РФ от 20.06.2017 № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. №253»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями №3 в Постановлении от 24.11.2015 №81);

7. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года направленной на реализацию Указов Президента Российской Федерации, Федеральных законов Российской Федерации, в том числе Федерального закона от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также постановлений Правительства Российской Федерации, иных нормативных правовых актов Российской Федерации.

8. Основной образовательной программой среднего общего образования БМАОУ СОШ № 45.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании

потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа курса внеурочной деятельности по информатике «Спортивные игры» рассчитана на учащихся 10-11 класса (34 часа).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"

- игровая форма;
- соревнования и турниры;
- занятия на свежем воздухе

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 10 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о спортивных играх	В процессе занятия
2	Баскетбол	17
3	Волейбол	17
Количество занятий в неделю		1
Количество учебных недель		34
Итого		34

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 11 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о спортивных играх	В процессе занятия
2	Баскетбол	17
3	Волейбол	17
Количество занятий в неделю		1
Количество учебных недель		34
Итого		34

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
Модуль 1. Баскетбол			17	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Первоначальные представления о научной картине мира Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
<i>Технические действия:</i>					
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры и баскетбола. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2		
2	Остановки:		2		Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде
3	«Прыжком»		2	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	
					Формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность, Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.

4	«В два шага»		2	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	3	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде
6	Ловля мяча		2	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность, Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.
7	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность
8	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до	2	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Соблюдение правил

		корзины 3,60 метра.			здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде
Модуль 2. Волейбол			17		
1	Перемещения	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры и волейбола. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	6	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность, Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.
3	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча от линии подачи	3	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность

	Верхняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча от линии подачи	3	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	3	https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность, Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.
	Физическая подготовка в процессе занятий			https://resh. edu.ru/subje ct/10-11/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность
		Итого:	34		