

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Администрация муниципального образования Кимовский район
МКОУ-гимназия №6

Приложение 13 к основной образовательной программе
среднего общего образования
(утвержденной приказом №114-о от «29» августа 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»**

для 10-11 классов основного общего образования

Срок реализации - 2 года

**Составитель:
Гайдукевич Валерий Юрьевич,
учитель физической культуры**

Кимовск 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии с ФГОС. Выбор направленности данной программы сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

На изучение курса отводится 1 час в неделю в каждом классе, т.е. 34 часа в год.

Каждый урок в МКОУ - гимназия №6 предполагает свой воспитательный потенциал, реализующийся учителем-предметником в следующих аспектах:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания гимназистов к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Одной из особенностей урочной деятельности является организация и проведение «Предметных недель» - это многоцелевое единство мероприятий, объединенных общими задачами и рационально отстроенная система конкурсов, игр, олимпиад, тематических клубов и т.п.

Особое внимание в воспитательной работе с учителем-предметником в гимназии отводится инициированию и поддержке исследовательской деятельности гимназистов в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даёт учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. В гимназии более 10 лет функционирует учебно-исследовательское общество учащихся «Мыслитель». Демонстрация и защита проектов и исследовательских работ проходит ежегодно в марте в рамках школьной учебно-

исследовательской конференции «Хочу всё знать!» для обучающихся 1-11 классов.

Содержание курса

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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 исключающего 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.

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.

**Тематическое планирование
10-11 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Баскетбол	17	Беседа, практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
2	Волейбол	17	Беседа, практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/10-11/

**Поурочное планирование
10 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1	Беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
2	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
3	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
4	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
5	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
6	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
7	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
8	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
9	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
10	Баскетбол. Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
11	Баскетбол. Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
12	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
13	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	Беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
14	Баскетбол. Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
15	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
16	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
17	Баскетбол. Совершенствование	1	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/10-11/

	психомоторных способностей.		е занятие.	edu.ru/subject/10-11/
18	Волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
19	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
20	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
21	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	Беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
22	Волейбол. Развитие выносливости.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
23	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
24	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
25	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
26	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
27	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
28	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	1	Беседа. Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
29	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
30	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
31	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
32	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
33	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
34	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/

11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
2	Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
3	Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
4	Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
5	Баскетбол. Закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита 3:3,4:4. на одну корзину	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
6	Баскетбол. Закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита 3:3,4:4. на одну корзину	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
7	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
8	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2)	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
9	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2)	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
10	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
11	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
12	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
13	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1	Беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
14	Баскетбол. Игры по упрощённым правилам баскетбола.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
15	Баскетбол. Игры по упрощённым правилам баскетбола.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
16	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
17	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
18	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
19	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
20	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке	1	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/10-11/

	через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		е занятие.	edu.ru/subject/10-11/
21	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	Беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
22	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
23	Волейбол. Совершенствование координационные способности.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
24	Волейбол. Совершенствование координационные способности.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
25	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
26	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
27	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
28	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Беседа. Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
29	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
30	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
31	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1	Беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
32	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
33	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/
34	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.	1	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/10-11/

Учебно-методические материалы

1. Васильков Г.А., От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков.–М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
2. Гриженя В.Е., Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры», В.Е. Гриженя. – М.: Советский спорт, 2005 г.
3. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практик. Пособие / И.А. Гуревич. – 2-е изд., стереотип.– М.: Высш. шк., 1994 г.
4. Кузнецов, В.С. Физическая культура / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами: метод. пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002 г.