



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МО АЛАПАЕВСКОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ДЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

  
\_\_\_\_\_

Дунаева Т.Н

Протокол № 5 от  
« 26 » августа 2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УР

  
\_\_\_\_\_

Болотова Л.В

протокол № 11 от  
«27 » августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

[Директор МОУ

«Деевская СОШ»

  
\_\_\_\_\_

Жолобов А.А

приказ № 36-од  
от « 27 » августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета « Спортивные игры »**

для обучающихся 10 – 11 классов

Деево 2025

## 1. Пояснительная записка

### Программа учебного курса (факультатив) «Спортивные игры» в 10-11 классе

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.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

### 1.1. Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

#### 1.2. Введение

Учебная деятельность (факультатив) обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по учебной деятельности ( факультатив) является неотъемлемой частью образовательного процесса. Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола, волейбола 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.

Предлагаемая программа по учебной деятельности ( факультатив) «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы учебной деятельности (факультатив): количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы учебной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы учебной деятельности ( факультатив);
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы; - приложений;

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 31.03.2014г. №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»;

4. 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»;

5. 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);

6. 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. нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

7. Основной образовательной программой основного общего образования Учреждения. 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. **1.3. Цель и задачи программы**

Программа учебной деятельности (факультатив) «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 учебной деятельности ( факультатив) «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.

#### **1.4. Особенности реализации программы учебной деятельности ( факультатив): количество часов и место проведения занятий.**

Программа учебной деятельности ( факультатив) «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 , всего 34 часа в год.

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.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 10-11 классе

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

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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 учебной деятельности (факультатив):**

- 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.

## **2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы учебной деятельности (факультатив)**

**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 учебной деятельности (факультатив) «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

**2.2.** В ходе реализации программы учебной деятельности (факультатив) «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.

### **2.3. Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях; -

№	Тема	Основное содержание занятия	Колво часов	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Модуль 1. Баскетбол</b>			<b>17</b>	
<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	Первоначальные представления о научной картине мира Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
2	Остановки:		2	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде
3	«Прыжком»		2	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность, Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.
4	«В два шага»		2	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность
5	Передачи мяча		3	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде
6	Ловля мяча		2	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	2	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование
---	--------------	---	---	---

		движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		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 корзины 3,60 метра.	2	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Соблюдение правил 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	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	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность, Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде.
4	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча от линии подачи	3	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	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	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность, Соблюдение правил здорового и безопасного
				образа жизни в окружающей среде.
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>			Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование доброжелательного отношения друг к другу, целеустремленность, дисциплинированность
	<b>Итого</b>		<b>34</b>	

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе курса учебной деятельности (факультатив) «Спортивные игры» для среднего общего образования (10- 11 класс)**

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
2	Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	1		
3	Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
4	Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1		
5	Баскетбол. Закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита 3:3,4:4. на одну корзину	1		
6	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		
7	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2)	1		
8	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2)	1		

9	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите	1		
10	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите	1		
11	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1		
12	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1		
13	Баскетбол. Игры по упрощенным правилам баскетбола.	1		
14	Баскетбол. Игры по упрощенным правилам баскетбола.	1		
15	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	1		
16	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	1		
17	Волейбол. Совершенствование технике передвижений, остановок.	1		
18	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1		
19	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1		
20	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1		
21	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1		
22	Волейбол. Совершенствование координационные способности.	1		
23	Волейбол. Совершенствование координационные способности.	1		
24	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1		
25	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1		
26	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1		
27	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
28	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1		
29	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1		
30	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1		
31	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1		
32	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.	1		
33	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.	1		

34	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.			
			Всего часов	34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 216039700814417408888458946809972442417735892204

Владелец Жолобов Алексей Александрович

Действителен с 02.03.2026 по 02.03.2027