МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 89 ИМЕНИ КУСИМОВА ТАГИРА ТАИПОВИЧА » ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИЗКУЛЬТУРА»
10 - 11 КЛАССЫ

Уфа, 2025 г.

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» (в редакции от 02.07.2021 г.).
2. Федерального государственного образовательного стандарта в 10–11 классах в соответствии с Примерной Основной Образовательной Программой Среднего Общего Образования (далее ПООП), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).
3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. 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.).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма).
6. 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) на 2022/2023 учебный год.

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 целеустремлённость, 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 освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся 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;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность 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;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), 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.

Метапредметные результаты:

- 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;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные, языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Изучение **предмета** должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец одно из самых серьезных требований – научение владению 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 цель 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 объяснят 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 подвижных 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

Подвижные и спортивные игры.

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.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

Формы занятий физической культурой с учётом состояния здоровья обучающихся

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.

<table>
<tr><th rowspan="2">Основная медицинская группа</th><th rowspan="2">Подготовительная медицинская группа</th><th colspan="2">Специальные медицинские группы</th></tr>
<tr><th>Специальная медицинская группа «А»</th><th>Специальная медицинская группа «Б»</th></tr>
<tr><td colspan="4">Предметная область «Физическая культура»</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Уроки физической культуры по учебным программам в полном объёме</td><td rowspan="4">Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований</td><td>Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы</td><td>Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар)</td></tr>
<tr><td>Занятия ЛФК</td><td>Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учётов рекомендаций врача</td></tr>
<tr><td>Занятия корригирующей гимнастикой</td><td rowspan="2">Занятия в конно-спортивных комплексах с учётом рекомендации врача</td></tr>
<tr><td>Занятия оздоровительным плаванием</td></tr>
<tr><td colspan="4">Тестирование уровня физической подготовленности</td></tr>
<tr><td>Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура»</td><td>Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача</td><td>Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания</td><td>Не допускаются</td></tr>
<tr><td colspan="4">Занятия спортом в секциях и кружках</td></tr>
<tr><td>Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков</td><td>Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением</td><td>Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК</td><td>Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учётом особенностей</td></tr>
</table>

	интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача		характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры

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

№ раздела	Название раздела	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
1 четверть			
«Спортивные игры (футбол)».			**3**
1.		ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	**1**
2.		Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (катящемуся мячу).	**1**
3.		Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	**1**
«Спортивные игры (баскетбол)».			**13**
4.		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	**1**
5.		Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	**1**
6.		Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	**1**
7.		Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	**1**
8.		Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения	**1**

		мячом и развитие координационных способностей.	
2 четверть			
9.		Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	**1**
10.		Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры.	**1**
11.		Баскетбол. Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	**1**
12.		Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2).	**1**
13.		Баскетбол. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).	**1**
14.		Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	**1**
15.		Баскетбол. Учебная игра.	**1**
16.		Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	**1**
3 четверть			
«Спортивные игры (волейбол)».			**10**
17.		Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	**1**
18.		Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	**1**
19.		Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	**1**
20.		Волейбол. Развитие выносливости.	**1**
21.		Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	**1**
22.		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	**1**
23.		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	**1**
24.		Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	**1**
25.		Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	**1**
26.		Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	**1**
4 четверть			
«Спортивные игры (русская лапта)».			**8**
27.		Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте.	**1**
28.		Русская лапта. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.	**1**
29.		Русская лапта. Закрепление стойки игрока. Передвижения игроков.	**1**
30.		Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров».	**1**
31.		Русская лапта. Ловли и передачи.	**1**
32.		Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	**1**
33.		Русская лапта. Тактика игры в нападении.	**1**
34.		Русская лапта. Учебная игра.	**1**

11 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
«Спортивные игры (футбол)».			**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.		Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	**1**
«Спортивные игры (баскетбол)».			**13**
4.		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	**1**
5.		Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	**1**
6.		Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	**1**
7.		Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	**1**
8.		Баскетбол. Закрепление тактики игры.	**1**
2 четверть			
9.		Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	**1**
10.		Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2).	**1**
11.		Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите.	**1**
12.		Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	**1**
13.		Баскетбол. Игры по упрощенным 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**
3 четверть			
«Спортивные игры (волейбол)».			**10**
17.		Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. 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. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	**1**
20.		Волейбол. Совершенствование координационные способности.	**1**
21.		Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	**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.		Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых	**1**

		действий. Игра в нападении в зоне 3.	
26.		Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.	**1**
4 четверть			
«Спортивные игры (русская лапта)».			**7**
27.		Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте.	**1**
28.		Русская лапта. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.	**1**
29.		Русская лапта. Обучение стойки игрока. Передвижения игроков.	**1**
30.		Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров».	**1**
31.		Русская лапта. Ловли и передачи.	**1**
32.		Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	**1**
33.		Русская лапта. Учебная игра.	**1**

Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы

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.
- Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10-11 классы. М: Спорт Академия Пресс, 2003 г.

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/
- Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: http://pculture.ru/oru/
- Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: https://norma.sport/about/

- Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/
- Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366