

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
КАМЕНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического  
совета МБОУ Волченской  
СОШ Каменского района  
Ростовской области  
30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МБОУ  
Волченской СОШ  
Каменского района  
Ростовской области от  
30.08.2024 № 110  
  
Т.И. Юдина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
основного общего образования  
внеурочного учебного курса  
**«Спортивные игры»**  
для обучающихся 10 класса  
на 2024 - 2025 учебный год  
обновлённый ФГОС

(является частью основной образовательной программы школы)

Возраст: 15-17 лет

(срок реализации программы: 1 год)

**Составитель: Любицкий Роман Васильевич**

**х. Волченский**  
**2024г**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Физическая культура в школе – это учебный предмет, способствующий разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выработке у учащихся сознательного отношения к себе и своему телу, физических (сила, быстрота, ловкость, выносливость) и нравственных (смелость, находчивость, дисциплинированность и др.) качеств личности. Физическая культура входит в систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Цель **программы** курса заключается в том, чтобы сформировать у ребят установку на здоровый образ жизни, овладение основами подвижных, **спортивных игр**, физического развития. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Формирование первоначальных представлений и значение дополнительных занятий по физической культуре для укрепления здоровья человека физического, социального и психологического, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, о физической культуре и социализации);
- Формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;
- Развитие двигательных способностей учащихся, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют

выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты  
ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивные игры»***

Личностными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися, содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, выделены вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 10 КЛАСС»

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата проведения плановая	Дата проведения фактическая
1.	Техника безопасности на спортивных занятиях. Т/б п/и «Футбол».	1		
2.	Отработка ведения мяча в парах.	1		
3.	Отработка и совершенствование обводки конусов.	1		
4.	Скоростно – силовая эстафета.	1		
5.	Отработка передачи и удара по воротам мяча.	1		
6.	Общефизическая подготовка.	1		
7.	Любительская игра.	1		
8.	Специальные беговые упражнения	1		
9.	Техника безопасности п/и баскетбол.	1		
10.	Отработка ведения мяча.	1		
11.	Отработка ведения мяча в парах и передача.	1		
12.	Отработка броска мяча в кольцо.	1		
13.	Специальные беговые упражнения	1		
14.	Совершенствование двигательных качеств.	1		
15.	Отработка броска в кольцо с различных точек площадки.	1		
16.	П/И « Мини футбол».	1		
17.	ОРУ на развитие координационных способностей.	1		
18.	Т/б П/и Волейбол.	1		
19.	Набивание мяча.	1		
20.	Развитие и совершенствование двигательных качеств.	1		
21.	Отработка и совершенствование набивание мяча в парах.	1		
22.	Общефизическая подготовка.			
23.	Передача мяча в парах в движении.	1		
24.	Совершенствование подачи и передачи мяча.	1		
25.	Совершенствование игровых качеств, при игре в волейбол.	1		
26.	Любительская игра.	1		
27.	Т/б п/и «Футбол».	1		
28.	Отработка и совершенствование ведения и удара мяча по воротам.	1		
29.	Совершенствование подачи угловых.	1		
30.	Отработка и совершенствование штрафного удара.	1		
31.	Совершенствование ведения и удара мяча по воротам.	1		
32.	Скоростно-силовая эстафета	1		
33.	Общефизическая подготовка.	1		
34.	Любительская игра.Обобщающий урок. Подведение итогов.	1		