

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области средняя общеобразовательная школа № 22 г. Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области

**Рассмотрена**

на заседании методического  
объединения учителей  
физической культуры, ОБЖ,  
технологии, ИЗО  
Протокол №1 от 28.08.2020г.

**Проверена**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.А. Мельникова  
28.08.2020г.

**Утверждена**

Директор ГБОУ СОШ № 22  
г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ Л.Д. Зубова  
Приказ №124/ОД от 28.08.2020

Рабочая программа по  
внеурочной деятельности  
спортивно-  
оздоровительного  
направления  
«Спортивные игры»  
10-11 класс

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивным играм для 10-11 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) (в ред. Приказов Минобрнауки России от 19 апреля 2011 г. N 03-255)), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани на основе программы по физической культуре 10-11 класс автора В.И.Ляха Москва, «Просвещение», 2019 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности изучается с 10 по 11 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 136 ч): в 10 классе — 68 ч, в 11 классе — 68 ч.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета Метапредметные, личностные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Содержание программы**

#### **Баскетбол 20 ч**

**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Совершенствование ловли и передачи мяча.** Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

**Совершенствование техники ведения мяча.** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Совершенствование техники бросков мяча.** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Совершенствование техники защитных действий.** Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

**Совершенствование тактики игры.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Совершенствование техники бросков мяча.** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Совершенствование техники защитных действий.** Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

**Совершенствование тактики игры.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите .

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

## **Гандбол 14 ч**

**Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Совершенствование ловли и передачи мяча.** Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

**Совершенствование техники ведения мяча.** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Совершенствование техники бросков мяча.** Варианты бросков мяча без сопротивления

и с сопротивлением защитника.

**Совершенствование техники защитных действий.** Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).

**Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

**Совершенствование тактики игры.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам.

#### **Волейбол 20 ч**

**Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

**Совершенствование техники приёма и передачи мяча.** Варианты техники приёма и передачи мяча.

**Совершенствование техники подачи мяча.** Варианты подачи мяча.

**Совершенствование техники нападающего удара.** Варианты нападающего удара через сетку.

**Совершенствование техники защитных действий.** Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

**Совершенствование тактики игры.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Футбол. 14ч**

**Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

**Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.** Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

**Совершенствование техники ведения мяча.** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

**Совершенствование техники защитных действий.** Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).

**Совершенствование тактики игры.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам

На площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

1. Однонаправленные занятия
2. Комбинированные занятия
3. Игровые занятия
4. Соревновательные занятия

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10**

**класс**

| № | Тема             | Кол-во часов |
|---|------------------|--------------|
| 1 | <b>Баскетбол</b> | <b>20</b>    |
| 2 | <b>Гандбол</b>   | <b>14</b>    |
| 3 | <b>Волейбол</b>  | <b>20</b>    |
| 4 | <b>Футбол</b>    | <b>14</b>    |
| 5 | Всего            | 68           |

**11**

**класс**

| № | Тема             | Кол-во часов |
|---|------------------|--------------|
| 1 | <b>Баскетбол</b> | <b>20</b>    |
| 2 | <b>Гандбол</b>   | <b>14</b>    |
| 3 | <b>Волейбол</b>  | <b>20</b>    |
| 4 | <b>Футбол</b>    | <b>14</b>    |
| 5 | Всего            | 68           |

