

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №9**

**Рабочая программа
по предмету:
Физическая культура
(спортивные игры 10-11 классы)**

2026-2027 учебный год

Составитель: Черненко Е.М.
учитель физической культуры

Новосибирск
2026

Пояснительная записка

Программа модуля по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 10-11 классах 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

Модуль «Спортивные игры» для обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Время, отводимое на предмет части формируемой участниками образовательных отношений используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений модуля «Спортивные игры» выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа предмета части формируемой участниками образовательных отношений «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола 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 модуля «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы предмета части формируемой участниками образовательных отношений: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы предмета части формируемой участниками образовательных отношений;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы предмета части формируемой участниками образовательных отношений;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания

программы по годам обучения;

- список литературы;
- приложений:

№1 Диагностика уровня воспитанности,

№2 Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы,

№3 Социометрия,

№4 Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

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 модуля по спортивно - оздоровительному направлению «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 модуля «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 предмета части формируемой участниками образовательных отношений: количество часов и место проведения занятий.

Программа модуля по спортивно - оздоровительному направлению «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 в каждом из классов, 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 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о спортивных играх	В процессе урока
2	Баскетбол	14
3	Волейбол	15
4	Легкая атлетика	5
Количество занятий в неделю		1
Количество учебных недель		34
Итого		34

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 11 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о спортивных играх	В процессе урока
2	Баскетбол	14
3	Волейбол	15
4	Легкая атлетика	5
Количество занятий в неделю		1
Количество учебных недель		34
Итого		34

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы модуля «Спортивные игры».

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 исключаящего 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях модуля «Спортивные игры»:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы модуля «Спортивные игры»:

- 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 предмета части формируемой участниками образовательных отношений будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы модуля «Спортивные игры»

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 предмета части формируемой участниками образовательных отношений 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
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером.

-

2.2. В ходе реализации программы модуля 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 модуля «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);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе курса модуля «Спортивные игры» для
основного среднего образования (10 класс)

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1		
2	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1		
3	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
4	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	1		
5	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
6	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
7	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры	1		
8	Баскетбол. Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1		
9	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)	2		
10	Баскетбол. Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	1		
11	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		
12	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		
13	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	1		
14	Волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		
15	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
16	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных	1		

	способностей и навыков игры.			
17	Волейбол. Развитие выносливости.	1		
18	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		
19	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	2		
20	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	2		
21	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	2		
22	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	2		
23	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	2		
24	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон.	1		
25	Бег на результат на 100 м.	1		
26	Метание гранаты весом 500 г (д), 700 г. (ю) с места на дальность. Эстафетный бег.	1		
27	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1		
28	Метание гранаты весом 500 г (д), 700 г. (ю) с места на дальность	1		
Всего часов				34

Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе курса модуля «Спортивные игры» для
основного среднего образования (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. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1		
11	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1		
12	Баскетбол. Игры по упрощенным правилам баскетбола.	1		
13	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	2		
14	Волейбол. Совершенствование технике передвижений, остановок.	1		
15	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1		
16	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1		
17	Волейбол. Совершенствование координационные способности.	1		

18	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	2		
19	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1		
20	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
21	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	2		
22	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	2		
23	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.	2		
24	Бег на 60м.	1		
25	Бег на 100м.	1		
26	Бег на 1000м.	1		
27	Челночный бег 3х10м.	1		
28	Эстафетный бег.	1		
Всего часов				34

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

<http://www.proshkolu.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/10-11/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://moiuroki.pf>