

**МОУ «Сольвычегодская СОШ»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШПО  
В.В. Котова  
Протокол № 1  
«29» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
И.А. Кузнецова  
«29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
С.А. Малыгина  
Приказ № 306/03-2025  
от «31» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*учебного курса «Спортивные игры»*  
**для 10-11 классов**

## **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 самостояльному 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 целью 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 объяснять 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 объяснять 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.

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

	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
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>33</b>

### Календарно-тематическое планирование

#### 10 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>1 четверть</b>			
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>3</b>
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
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			<b>13</b>
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 мячом и развитие координационных способностей.	1
<b>2 четверть</b>			
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
<b>3 четверть</b>			
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>10</b>
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
<b>4 четверть</b>			
<b>«Спортивные игры (русская лапта)».</b>			<b>8</b>
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
<b>1 четверть</b>			
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			
1.		Футбол. ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
2.		Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	
3.		Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			
4.		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
5.		Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	
6.		Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	
7.		Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	
8.		Баскетбол. Закрепление тактики игры.	
<b>2 четверть</b>			
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
<b>3 четверть</b>			
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			
<b>10</b>			
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	1

		способностей и навыков игры.	
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 действий. Игра в нападении в зоне 3.	1
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>