Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Новобатайская средняя общеобразовательная школа №9 имени капитана А.Н. Быкова

Принята на заседании
педагогического совета

от « 25 » июня 2026 г.
Протокол №11

Утверждаю:
Директор
МБОУ Новобатайской СОШ№9
имени капитана А.Н. Быкова
_____Терехина Т.В.
Приказ № 268 от 27.08.2026 год

Рабочая программа внеурочной деятельности
Спортивно- оздоровительной направленности
«Мир спортивных игр »
для обучающихся 10 -11 класса
Возраст обучающихся: 15-17лет

Автор-составитель:
Санина Елена Викторовна
учитель физической культуры

С. Новобатайск 2026- 27 г.

I. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мир спортивных игр» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 10 -11 классе -34 часов в год. Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ Новобатайской СОШ №9 имени капитана А.Н. Быкова». По календарному графику МБОУ Новобатайской СОШ 9 имени капитана А.Н. Быкова на 2026-27 учебный год выделено в 10-11 классе -34 часа (1 час в неделю, 34 недели)

Цель: правильное выполнение приемов спортивных игр волейбол, баскетбол, гандбол и владение индивидуальными и групповыми, технико-тактическими действиями, знания правил соревнований.

З**адачи**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм волейбол, баскетбол, физическим упражнениям и технико – тактическим, индивидуальным и групповым действиям в спортивной игре волейбол; баскетбол; гандбол.
- совершенствование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- дальнейшее развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивно – прикладными видами.

II. Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

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:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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 учётом требований её 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.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест

занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники —олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол в Российской Федерации на современном этапе.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры

Баскетбол-11 ч;

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча:

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты:

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока;

-нападение быстрым прорывом;

-взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания.

Волейбол – 11 ч;

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек:

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи:

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара:

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве:

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Гандбол – 12 часов

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

На овладение техникой бросков мяча:

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты:

- перехват, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока;

-нападение быстрым прорывом;

-взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам гандбол и игровые задания.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Тестирование овладении изученных навыков

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

№п/п	Содержание	Кол-во часов	
1	Теория и техника безопасности	На каждом занятии	
2	ОФП	На каждом занятии	
		10 класс	11 класс
3	Волейбол	11	11
4	Баскетбол	11	11
5	Гандбол	12	12
	Итого	34	34

IV. Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре
спортивно – оздоровительное направление «Мир спортивных игр»
10-11 класс – 34 часов (1 час в неделю)

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча.	1	01.09	
2	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1	08.09	
3-4	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	2	15.09 22.09	
5-6	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.	2	29.09 06.10	
7	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1	13.10	
8-9	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра. Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра	2	20.10 2 чет 10.11	
10	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении	1	17.11	
11	Гандбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по	1	24.11	

	гандболу. Правила игры			
12	Обучение технике подач и передач мяча в гандболе	1	01.12	
13	Закрепление техники броска, передачи, перехвата мяча. Учебная игра гандбол	1	08.12	
14	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра гандбол	1	15.12	
15-16	Специальное упражнение в гандболе – подача в прыжке.	2	22.12 29.12	
17-18	Нападающий удар по воротам и блокирование, передачи мяча при игре в гандбол	2	3 чет 12.01 19.01	
19	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами	1	26.01	
20-21	Защитные действия в гандболе	2	02.02 09.02	
22-23	Тактические действия в гандболе.	2	16.02 02.03	
24	Учебная игра гандбол	1	09.03	
25	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в	1	16.03	

	баскетбольную корзину.			
26-27	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	2	23.03 4 чет 06.04	
28	Баскетбол. Штрафные броски	1	13.04	
29	Баскетбол. Защитные действия	1	20.04	
30	Баскетбол. Тактические действия	1	27.04	
31	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.	1	04.05	
32	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	11.05	
33	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	18.05	
34	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Закрепление правил игры	1	25.05	
итог		34		