

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский губернаторский физико-математический лицей №30».**

Согласована  
Заместитель директора по УВР

О.А. Болдырева  
А.Н. Ильина



Утверждена  
Директор ГБОУ «СПб губернаторский ФМЛ № 30»

А.А. Третьяков

Приказ № 24.01.ДО от 01 сентября 2023 г

« \_\_\_\_\_ » 2023 г.

**Рабочая программа  
предмета внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
10 класс**

Автор - составитель:  
учитель физической культуры  
высшей категории  
Григорьева Ольга Анатольевна

**2023 - 2024  
учебный год**

## **1. Пояснительная записка.**

### **Нормативно-правовые основы разработки программы.**

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», с изменениями утвержденными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 декабря 2020 года № 712, с изменениями утвержденными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08 ноября 2022 года № 955;
- приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- законом Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге», с изменениями от 22 апреля 2020 года № 217-51;
- инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» № 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015 года;
- Уставом и локальными актами ГБОУ «СПб губернаторский ФМЛ» № 30.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10-х классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее-ФГОС ООО) и направлена на последовательное и поэтапное формирование и развитие коммуникативной компетентности обучающихся 10-х классов, воспитание личности подростков посредством межличностного общения.

Структура данной рабочей программы соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее-ФГОС ООО), утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и представляет собой целостный документ, включающий *три раздела*:

- содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- тематическое планирование.

Данная программа предусматривает проведение интенсивов и предназначена для общего физического развития, повышения морального и духовно-нравственного уровня, социализации в процессе соревновательной деятельности учащихся в возрасте 15-16 лет, а также для их подготовки и участию в соревнованиях различного уровня.

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на один год обучения с проведением интенсивов для каждого 10 класса (соревнований и мероприятий) из расчёта 1 час на один интенсив, всего – 34 часа в год для каждого класса.

**Содержание** программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков, предусмотренного положениями вышеуказанных соревнований.

### **Обоснование и актуальность программы.**

Здоровое соперничество стимулирует учащегося на достижение наивысшего, а не просто хорошего результата. Участие в соревнованиях развивает у учащихся любознательность, поисковую активность, умение работать вместе с другими людьми.

### **Цели программы:**

1. Позитивное общение учащихся в школе и за ее пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к внеklassной деятельности.
2. Через привлечение к многообразию спортивной и, окружающей спортивную деятельность, творческой, духовной и социальной жизни, создать оптимальные условия для развития личности школьников, их творческих способностей; воспитания нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценостного позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Повысить эффективность физкультурно – оздоровительной работы с учащимися 5-11-х классов в рамках внеурочной деятельности через теоретическое и практическое ознакомление с разнообразными видами спортивной деятельности.
4. Сформировать у школьников основы здорового и активного образа жизни.
6. Повысить эффективность патриотической и духовно-нравственной работы с учащимися 5-х – 11-х классов через соревновательную деятельность.
7. Повысить эффективность занятий спортом и физической культурой.

**Задачи программы:**

**Образовательная:** расширение знаний и умений школьников в области физической культуры и спорта и, связанных с ней, областях общественной жизни.

**Развивающая:** способствовать развитию основных физических качеств.

**Воспитательные:**

- Формирование активного жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
- Воспитание силы воли, чувства коллектизма, дисциплины и трудолюбия
- Воспитание дружелюбного и уважительного отношения к окружающим в ситуациях соревновательной и коллективной деятельности.
- Формирование у детей потребности в положительных привычках и здоровом активном образе жизни.

**Требования к результатам освоения содержания курса**

У учащихся будут сформированы:

**Личностные УУД:**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции
- готовность и способность 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
- 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 и соревновательной деятельности
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

**Метапредметные УУД (регулятивные, коммуникативные, познавательные):**

- 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.

**Предметные УУД:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о российских традициях памяти спортсменов-героев Великой Отечественной войны; о истории и традициях ВФСК ГТО; об активном и здоровом образе жизни; о подвижных и спортивных играх; о правилах взаимоуважения в спортивных состязаниях; об основах организации коллективной деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, своему собственному здоровью и внутреннему миру, к окружающим людям.

**Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений; опыт волонтёрской деятельности; опыт самостоятельной организации праздников и соревнований; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей

**Формы и методы преподавания.**

Формы работы	Цель и практическая направленность
Лекции	Расширение знаний о правилах участия в соревнованиях различного уровня,

	Олимпийские великие российских спортсменах и тренерах, организации и проведении спортивных турниров различного уровня.
Мастер-классы	Получение знаний и практических навыков в области физической культуры и спорта под руководством известных российских спортсменов и тренеров
Участие в соревнованиях между параллелями	Получение практических соревновательных навыков

### Прогнозируемые результаты:

- Практическое выявление индивидуальных способностей и возможностей каждого ребенка в различных видах физической культуры и спорта.
- Осознанный самостоятельный выбор ребенком определенного вида физкультурной деятельности для дальнейшего личностного развития, самореализации и самосовершенствования
- Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников
- Увеличение заинтересованности детей в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, здоровом образе жизни.

### 2. Учебно-тематический план.

№	Название темы	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и на соревнованиях по различным видам спорта	6
3	Соревновательная деятельность	24
4	Теоретическая подготовка	2
5	Правила соревнований с изучением основных понятий и терминов. Судейство соревнований.	3
6	Спортивная подготовка с применением полученных теоретических знаний на практике	3
7	Социально-познавательная деятельность	1
<b>ИТОГО:</b>		

### 3. Содержание курса.

1. Введение в новый курс.
2. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и на соревнованиях по различным видам спорта: правила техники безопасности во время занятий с преподавателем, во время подготовки и проведения самостоятельно организованных занятий, во время проведения соревнований, в зале и на улице.
3. Соревновательная деятельность: участие в турнирах и соревнованиях между параллелями в различных игровых видах спорта, таких как: футбол, баскетбол, волейбол .
4. Теоретическая подготовка: ознакомление учащихся с различными видами спорта, историей спорта, правилами проведения и судейства соревнований в различных видах спорта.
5. Социально-познавательная деятельность: участие и посещение спортивно-массовых мероприятий, профессиональных соревнований по разным видам спорта, участие в мастер-классах по разным видам спорта, участие в судействе школьных турниров и соревнований, участие в туристических слетах.

6. Участие в соревновательной деятельности.

7. Итоговое занятие: подведение итогов.

#### **4. Виды и формы контроля.**

Главным ориентиром результативности программы станет показатель участия школьников в спортивно-массовых мероприятиях, турнирах и соревнованиях различного уровня.

#### **5. Учебно-методический комплекс, материально-техническое оснащение.**

##### **5.1. Список литературы:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/.Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.- 325 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
5. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
7. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.
8. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104 с.
9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

##### **5.2. Материально-техническое оснащение**

1. Спортивный зал, стадион

2. Спортивный инвентарь: мячи в/б, ф/б и б/б, ракетки и мячи для настольного тенниса, скакалки, гантели, гимнастические маты, секундомер, турник для подтягиваний, навесные брусья, гимнастическая стенка и т.д.

3. Спортивная форма с номерами, манишки тренировочные

4. Компьютер

#### **Календарно-тематическое планирование 10 класс.**

<b>Номера занятий</b>	<b>Наименования разделов и тем</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>	<b>Дата занятия</b>
1.	Введение	Знакомятся с содержанием курса, правилами поведения, расписанием, осознанно определяются с выбором занятий	
2.	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и на соревнованиях по различным видам спорта	Описывают и соблюдают технику безопасности на занятиях физкультурно-спортивной направленности	
3.	Правила соревнований в виде спорта футбол. Основные понятия и термины в футболе. Судейство соревнований по футболу.	Описывают и соблюдают правила соревнований, судейство, основные термины в виде спорта футбол	

4.	Соревновательная деятельность в виде спорта футбол	Соблюдают правила соревнований, развивают смелость, самостоятельность, выдержку, умеют проявлять уважение к соперникам, соблюдают правила феерплей, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе соревновательной деятельности.	
5.	Соревновательная деятельность в виде спорта футбол		
6.	Соревновательная деятельность в виде спорта футбол		
7.	Соревновательная деятельность в виде спорта футбол	Умеют принимать осознанные решения в сложной ситуации и следовать намеченному плану	
8.	Соревновательная деятельность в виде спорта футбол		
9.	Спортивная подготовка с применением полученных теоретических знаний на практике	Умеют применять полученные знания при самостоятельном составлении ф.к. занятий, при планировании тактических действий в командных соревнованиях, оказывать первую помощь при травмах. Знают технику и тактику игры в футбол, историю российского/советского футбола, новости мирового и Российского футбола. Понимают свою роль в спорте, пользу ф.к.. Знают и умеют объяснить вред допинга, понимают и могут объяснить пользу ЗОЖ	
10.	Правила соревнований в виде спорта баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол. Основные понятия и термины в баскетболе. Судейство соревнований по баскетболу.	Описывают и соблюдают правила соревнований, судейство, основные термины в виде спорта баскетбол	
11.	Соревновательная деятельность в виде спорта баскетбол	Соблюдают правила соревнований по баскетболу, развивают смелость, самостоятельность, выдержку,	
12.	Соревновательная деятельность в виде спорта баскетбол	умеют проявлять уважение к соперникам, соблюдают правила феерплей,	
13.	Соревновательная деятельность в виде спорта баскетбол	взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе соревнований по баскетболу. Умеют принимать осознанные решения в сложной ситуации и следовать	

		намеченному плану в процессе игры.	
14.	Социально-познавательная деятельность	Интересуются новостями спорта, посещают соревнования профессиональных спортсменов, участвуют в спортивно-массовых мероприятиях, флешмобах, встречаются и умеют общаться с легендами российского спорта (знаменитыми спортсменами настоящего и прошлого), знают и могут рассказать историю различных видов спорта, биографии знаменитостей, правила проведения различных соревнований, умеют отбирать и пользоваться информацией о новостях в спорте.	
15.	Соревновательная деятельность в виде спорта баскетбол	Соблюдают правила соревнований по баскетболу, развивают смелость, самостоятельность, выдержку, умеют проявлять уважение к соперникам, соблюдают правила феерплей, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе соревнований по баскетболу. Умеют принимать осознанные решения в сложной ситуации и следовать намеченному плану в процессе игры.	
16.	Соревновательная деятельность в виде спорта баскетбол		
17.	Соревновательная деятельность в виде спорта баскетбол		
18.	Соревновательная деятельность в виде спорта баскетбол		
19.	Соревновательная деятельность в виде спорта баскетбол		
20.	Соревновательная деятельность в виде спорта баскетбол		
21.	Спортивная подготовка по виду спорта баскетбол с применением полученных теоретических знаний на практике	Умеют применять полученные знания при самостоятельном составлении ф.к. занятий, при планировании тактических действий в командных соревнованиях, оказывать первую помощь при травмах. Знают технику и тактику игры в баскетбол, историю российского/советского баскетбола, новости мирового и Российского баскетбола. Понимают свою роль в спорте,	

		пользу ф.к.. Знают и умеют объяснить вред допинга, понимают и могут объяснить пользу ЗОЖ	
22.	Правила соревнований в виде спорта волейбол. Основные понятия и термины в волейболе. Правила техники безопасности во время занятий по волейболу. Судейство соревнований по волейболу.	Описывают и соблюдают правила соревнований, судейство, основные термины в виде спорта волейбол Описывают и соблюдают технику безопасности на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спортивной игре в волейбол	
23.	Спортивная подготовка по виду спорта волейбол с применением полученных теоретических знаний на практике	Умеют применять полученные знания при самостоятельном составлении ф.к. занятий, при планировании тактических действий в командных соревнованиях, оказывать первую помощь при травмах. Знают технику и тактику игры в волейбол, историю российского/советского волейбола спорта, новости мирового и Российского волейбола. Понимают свою роль в спорте, пользу ф.к.. Знают и умеют объяснить вред допинга, понимают и могут объяснить пользу ЗОЖ	
24.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол	Соблюдают правила соревнований, развивают смелость, самостоятельность, выдержку, умеют проявлять уважение к соперникам, соблюдают правила феерплей, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе соревновательной деятельности, объединять усилия для достижения общей цели. Умеют принимать осознанные решения в сложной ситуации и следовать намеченному плану	
25.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол		
26.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол		
27.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол	Описывают и соблюдают правила соревнований, судейство, основные термины в виде спорта волейбол	
28.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол	Соблюдают правила соревнований по волейболу,	

29.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол	развивают смелость, самостоятельность, выдержку, умеют проявлять уважение к соперникам, соблюдают правила феерплей, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе соревнований по волейболу. Умеют принимать осознанные решения в сложной ситуации и следовать намеченному плану в процессе игры.	
30.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол		
31.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол		
32.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол		
33.	Соревновательная деятельность по виду спорта волейбол		
34.	Итоговое занятие	Обобщают и умеют пользоваться полученными знаниями, умениями и навыками. Умеют намечать пути исправления ошибок, разрабатывать планы для дальнейшего развития в области ф.к. и спорта.	