

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 33 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей естественно-
математического цикла
Протокол от 28.06.2025 №5

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Иванова О.В.
от 28.06.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «СШ №33
Г.О. МАРИУПОЛЬ»
Коноваленко Е.А.
Приказ от 29.06.2025 №80/1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 10 класса

г.о. Мариуполь, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения ФОП СОО, представленных во ФГОС СОО, с учетом федеральной рабочей программы воспитания и Концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации, а также:

–Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

–Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613; Минпросвещения России от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712, от 12.08.2022 № 732, от 27.12.2023 № 1028).

–Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371 (в ред. приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171, от 09.10.2024 № 704).

–Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

–Приказа Минпросвещения России от 07.10.2022 № 888 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115».

–Приказа Минпросвещения России от 05.11.2024 № 769 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий».

–Приказа Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

– Устава ГБОУ «СШ № 33 Г.О. МАРИУПОЛЬ» (новая редакция), утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 1 июля 2024 г. № 976;

– Плана внеурочной деятельности среднего общего образования ГБОУ «СШ № 33 Г.О. МАРИУПОЛЬ» на 2025- 2026 учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и направлена на **физическое, спортивное и личностное развитие** учащихся.

Актуальность и цель программы: Курс нацелен на удовлетворение биологической потребности старшеклассников в двигательной активности, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой. **Главная цель** – совершенствование физических качеств и освоение технико-тактических действий в базовых спортивных играх: **баскетболе, волейболе и футболе.**

Отличительные особенности программы:

- **Комплексный подход:** Программа знакомит учащихся с тремя наиболее популярными командными видами спорта, что обеспечивает разностороннюю физическую подготовку и позволяет каждому школьнику проявить себя в наиболее подходящей для него игровой деятельности.
- **Преемственность и углубление:** Занятия строятся на знаниях и умениях, полученных учащимися на уроках физической культуры в основной школе, и предусматривают их **углубление и совершенствование.** Основной акцент делается на развитие тактического мышления и командного взаимодействия.
- **Практико-ориентированный характер:** Программа имеет выраженную практическую направленность. Теоретические сведения интегрированы в практические занятия. Большая часть времени отводится на игровую практику, учебные и контрольные игры.

Организационно-педагогические условия: Программа рассчитана на **34 учебных часа в год** (из расчета **1 академический час в неделю**). Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке (в зависимости от погодных условий и темы занятия).

Формы организации деятельности: групповые тренировки, упражнения в парах и подгруппах, подвижные игры, учебные двусторонние игры, теоретические беседы.

Личностные и метапредметные результаты: В процессе освоения программы у учащихся будут развиваться не только физические качества (скоростно-силовые, координация, выносливость), но и **личностные качества:** ответственность, дисциплинированность, умение работать в команде, лидерские качества, уважение к сопернику. Курс способствует развитию **метапредметных компетенций:** стратегического и тактического мышления, скорости принятия решений в условиях дефицита времени, способности к анализу и самоанализу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения программы курса «Спортивные игры» у учащихся будут сформированы следующие результаты.

Личностные результаты:

- Развитие морально-волевых качеств: **дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, самообладания.**
- Воспитание **ответственности** за свои действия перед командой.
- Формирование **уважительного отношения** к партнерам, соперникам, правилам игры и судейским решениям.
- Развитие **лидерских качеств** и умения подчинять свои интересы интересам команды.
- Формирование установки на **безопасный и здоровый образ жизни.**

Метапредметные результаты:

- **Регулятивные УУД:**
 - Умение самостоятельно ставить **цели и задачи** на тренировке.
 - Способность адекватно **оценивать свои силы** и технический уровень, выявлять ошибки и находить пути их исправления.
 - Развитие навыков **самоконтроля** и саморегуляции в условиях игрового стресса и соревновательной борьбы.
- **Познавательные УУД:**
 - Развитие **тактического мышления**: умение быстро анализировать игровую ситуацию, предугадывать действия соперника и принимать оптимальные решения.
 - Понимание основ **комбинационной игры** в баскетболе, волейболе и футболе.
- **Коммуникативные УУД:**
 - Умение эффективно **взаимодействовать в команде**, достигая общей цели.
 - Развитие культуры **вербального и невербального общения** на площадке (жесты, сигналы).
 - Способность к **конструктивному разрешению конфликтных ситуаций** в ходе игры.

Предметные результаты:

- **Учащиеся научатся:**

- Выполнять **основные технические приемы** в баскетболе, волейболе и футболе на повышенном уровне (по сравнению с базовым курсом).
- Взаимодействовать с партнерами в нападении и защите, используя **изученные тактические комбинации**.
- Применять **правила избранных спортивных игр** в условиях учебной и соревновательной деятельности.
- Осуществлять **судейство** учебных игр по упрощенным правилам.
- Соблюдать **технику безопасности** во время занятий.
- **Учащиеся получают возможность научиться:**
- Применять сложные технико-тактические действия (например, атаку первым темпом в волейболе, «скручивание» в баскетболе, прессинг в футболе) в условиях активного сопротивления соперника.
- Анализировать игру команды, выявлять сильные и слабые стороны своей команды и команды соперника.
- Использовать приобретенный опыт для самостоятельных занятий спортивными играми.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель курса:

Формирование разносторонней физически развитой личности, ориентированной на здоровый образ жизни, и совершенствование технико-тактического мастерства в базовых спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол) в условиях командного взаимодействия.

Задачи курса:

Оздоровительные:

- Способствовать укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию учащихся.
- Повышать уровень общей физической подготовленности.
- Развивать основные физические качества: скоростные, скоростно-силовые, координацию, ловкость и общую выносливость.

Образовательные (Предметные):

- Совершенствовать и закреплять технические приемы в баскетболе, волейболе и футболе.
- Обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики в изучаемых спортивных играх.

- Сформировать умение эффективно взаимодействовать с партнерами в нападении и защите.
- Углубить знания о правилах, истории и судейской практике в спортивных играх.

Воспитательные (Личностные и Метапредметные):

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности.
- Сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Развивать волевые качества (настойчивость, выдержку, самообладание) и лидерские способности.
- Воспитывать уважение к сопернику, правилам игры и решениям судьи.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10 класса занимает важное место в системе образовательной деятельности школы и является стратегическим звеном между обязательной программой по физической культуре и системой дополнительного образования спортивной направленности.

1. В системе реализации ФГОС СОО

Курс напрямую способствует достижению ключевых целей ФГОС среднего общего образования, обеспечивая:

- Формирование здорового и безопасного образа жизни через регулярную двигательную активность.
- Развитие личностного потенциала учащихся путем воспитания волевых качеств, ответственности и лидерства.
- Совершенствование метапредметных компетенций (командное взаимодействие, тактическое мышление, скорость принятия решений).

2. Во взаимосвязи с учебными предметами

Программа устанавливает межпредметные связи, углубляя и расширяя знания учащихся:

- Физическая культура: Курс является логическим продолжением и углублением базовой программы, предоставляя возможность специализированного совершенствования в наиболее популярных командных видах спорта.
- ОБЖ: Закрепляются знания по технике безопасности и оказанию первой помощи при травмах.
- Биология и анатомия: На практике применяются знания о работе мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем в условиях физической нагрузки.
- Психология: Учащиеся на собственном опыте изучают основы командной динамики, групповой психологии и стрессоустойчивости.

3. В системе воспитательной работы школы

Курс вносит значительный вклад в воспитание гармонично развитой личности и решает важные задачи:

- Служит эффективным инструментом социальной адаптации и интеграции учащихся в коллективе.
- Формирует ценностные ориентации (здоровье, взаимопомощь, уважение, справедливость).
- Создает благоприятную среду для профилактики асоциального поведения путем организации конструктивного досуга.

4. В контексте профессионального самоопределения

Для старшеклассников программа может стать ориентиром в профессиональном выборе, открывая потенциал карьеры в сфере:

- Физической культуры и спорта (тренер, инструктор, спортивный менеджер).
- Педагогики и работы с молодежью.
- Военно-прикладных и силовых структур, где ценится физическая подготовка и умение работать в команде.

Таким образом, программа «Спортивные игры» выполняет интегративную функцию, объединяя образовательные, развивающие и воспитательные аспекты учебного процесса, и является важным компонентом в создании целостной, здоровьесозидающей образовательной среды школы.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса «Спортивные игры» предусматривает комплексное использование разнообразных интерактивных, практико-ориентированных и инновационных форм проведения занятий, направленных на достижение планируемых результатов, поддержание устойчивой мотивации учащихся и учет их индивидуальных особенностей. Многообразие форм работы позволяет создать динамичную образовательную среду, способствующую не только физическому, но и личностному развитию старшеклассников.

1. Традиционные групповые формы работы

- **Групповые тренировки** являются стержневой формой организации учебного процесса. В рамках этих занятий осуществляется:
 - Проведение специализированной разминки, направленной на подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам баскетбола, волейбола и футбола.
 - Выполнение комплексов общеразвивающих и специальных физических упражнений, ориентированных на развитие ключевых для спортивных игр качеств: скоростной выносливости, прыгучести, координации, ловкости и резкости.
 - Отработка и совершенствование технических элементов в условиях постепенно возрастающей сложности (индивидуально, в парах, тройках, шеренгах и колоннах).
- **Станционно-круговая тренировка** применяется для высокоэффективного и вариативного развития двигательных навыков и физических качеств. Данная форма организации подразумевает:
 - Создание нескольких специализированных «станций», каждая из которых нацелена на отработку конкретного технико-тактического действия (станция «Броски в кольцо с разных дистанций», станция «Верхняя и нижняя передача у стены», станция «Обводка стоек»).
 - Циклическое перемещение учащихся по станциям через равные промежутки времени, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия.
 - Возможность гибко регулировать нагрузку и сложность заданий на каждой станции, осуществляя тем самым дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с разным уровнем подготовленности.

2. Игровые и ситуационные формы работы

- **Подвижные и подготовительные игры** служат фундаментом для развития тактического мышления и применения технических приемов в динамичных, постоянно меняющихся условиях. К ним относятся:

- Игровые упражнения с упрощенными правилами («Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Снайперы»).
- Игры в уменьшенных составах на площадках сокращенного размера («3х3» в баскетболе, «4х4» в футболе в зале), что позволяет увеличить количество касаний мяча и интенсивность участия каждого ученика.
- Специализированные эстафеты с элементами спортивных игр, направленные на совершенствование конкретных технических элементов в соревновательной форме.
- **Учебная (двусторонняя) игра** представляет собой кульминационную форму учебного процесса, где происходит комплексная реализация усвоенных знаний, умений и навыков. В рамках учебной игры решаются следующие задачи:
 - Интеграция технических приемов и тактических взаимодействий в условиях, максимально приближенных к соревновательным.
 - Моделирование конкретных игровых ситуаций и установок (например, «игра в быстрый прорыв после отбора мяча», «обязательное применение группового блока в защите»).
 - Использование методики «стоп-эффекта» — кратковременной остановки игры по свистку педагога для оперативного разбора тактической ошибки, демонстрации правильного варианта действий и немедленного закрепления.
- **Тактический тренинг (аналитическая работа)** проводится с использованием маркерной доски, магнитных демонстрационных стендов или интерактивных технологий. Включает в себя:
 - Визуальное моделирование стандартных и нестандартных игровых положений (розыгрыш штрафного удара в футболе, позиционное нападение в баскетболе, расстановка при приеме подачи в волейболе).
 - Совместный разбор видеозаписей игр профессиональных команд или собственных игр учащихся с целью анализа тактических схем и индивидуальных действий.

3. Формы контроля, оценки и рефлексии

- **Сдача нормативов (контрольных упражнений)** осуществляется для объективной оценки уровня владения ключевыми техническими элементами. Примеры: точность штрафных бросков в баскетболе, количество точных подач в волейболе в заданный сектор, тест на жонглирование футбольным мячом.
- **Внутригрупповые соревнования и турниры** являются не только формой итогового контроля, но и мощным мотивационным инструментом. Проведение мини-чемпионатов по каждому виду спорта между постоянными или сформированными по жребию командами

воспитывает командный дух, создает здоровую соревновательную атмосферу и позволяет оценить умение применять навыки в условиях стресса.

- **Судейская практика** предусматривает привлечение учащихся к роли судей, инспекторов или хронометристов. Эта форма работы способствует:
 - Глубокому и осмысленному усвоению официальных правил игры.
 - Развитию ответственности, объективности, уверенности в себе и умения принимать решения в условиях дефицита времени.
 - Формированию уважительного отношения к судейству и пониманию его сложности.
- **Проектная и самостоятельная работа** может быть организована в виде:
 - Индивидуальных или групповых проектов («Разработать тактическую схему для команды класса», «Подготовить презентацию об истории одного из видов спорта»).
 - Самостоятельной отработки заданных элементов.
 - Ведения спортивных дневников для фиксации личных результатов и рефлексии.

Таким образом, комбинирование указанных форм работы позволяет обеспечить высокую эффективность учебного процесса, его вариативность и соответствие современным образовательным тенденциям, делая каждое занятие интересным, продуктивным и социально значимым для учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа для 10 класса носит **совершенствующий характер** и направлена на интеграцию сложных технико-тактических действий в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Упор делается на развитие тактического мышления, самостоятельности и командной синергии. Курс разделен на три сквозных модуля, посвященных баскетболу, волейболу и футболу, с выделением часов на итоговый турнир.

Общий объем: 34 часа (1 час в неделю)

МОДУЛЬ 1: БАСКЕТБОЛ (11 часов)

Теоретический блок (1 час):

- Тактический анализ игры команд НБА/Евролиги. Разбор современных тенденций («маленький мяч», игра с позиционным номером «пять» на периметре).
- Роль аналитики и статистики в современном баскетболе. Основы самоконтроля и анализа собственной игровой деятельности.

Практический блок (10 часов):

- **Техника нападения:**
 - Совершенствование броска в прыжке с дальней дистанции и в условиях активного сопротивления.
 - Бросок с отклонением корпуса («флотер»).
 - Индивидуальные проходы с использованием силового ведения и обводки с переменной ритма.
- **Техника защиты:**
 - Совершенствование работы ног в защитной стойке.
 - Перехват мяча на передачах. Игра на опережение.
 - Борьба за отскок с грамотным выставлением блоков.
- **Тактика:**
 - Групповые взаимодействия: заслоны «внутри» и «наружу», наведение с последующим отскоком.
 - Командные действия: система быстрого прорыва «тройка в линию», прессинг «1-2-1-1» по всей площадке.
 - Разыгрывание атаки против зонной защиты 3-2 и 1-3-1.

МОДУЛЬ 2: ВОЛЕЙБОЛ (11 часов)

Теоретический блок (1 час):

- Современные системы игры в волейбол (4-2, 5-1, 6-2). Функции и роль либеро, диагонального нападающего.
- Судейская жестикуляция и правила. Анализ видеозаписей игр профессиональных команд.

Практический блок (10 часов):

- **Техника нападения:**
 - Атакующий удар с переводом по линии и с укороченным замахом («ски-пасс»).
 - Подача в прыжке (нацеленная).
 - Обманные атакующие удары («сброс»).
- **Техника защиты:**
 - Совершенствование приема подачи и атакующего удара в падении (перекатом).
 - Групповой блок (синхронная работа двух игроков). Чтение атаки соперника.
- **Тактика:**
 - Командные действия: прием подачи с последующей организацией атаки через выходящего игрока задней линии.
 - Атакующие комбинации: «взлет», «обратная связка».
 - Защитные действия при атаке с первой передачи («аутсайд»).

МОДУЛЬ 3: ФУТБОЛ (10 часов)

Теоретический блок (1 час):

- Тактические схемы в современном футболе (4-3-3, 4-2-3-1, 3-5-2). Роли «ложной девятки», «бокс-ту-бокс» полузащитника.
- Анализ игровых моментов. Позиционная атака и принципы прессинга.

Практический блок (9 часов):

- **Техника:**
 - Удары по воротам с лета и полулета.
 - Жонглирование мячом для контроля первого касания.
 - Финты в движении («эластико», «укрошение»).

- Выполнение стандартных положений: штрафные и угловые удары.
- **Тактика:**
- Групповые взаимодействия: «стенка», «скрещивание».
- Командные действия: организация прессинга в средней зоне поля.
- Позиционное нападение: создание численного преимущества на фланге.
- Тактические задания для линий защиты, полузащиты и нападения.

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ: КОМАНДНЫЙ ТУРНИР (1 часа)

- **Организация и проведение внутришкольного турнира** по всем трем видам спорта в формате «день спортивных игр».
- Учащиеся применяют полученные знания и умения в условиях официальных соревнований.
- **Самостоятельная работа учащихся:** формирование команд, разработка тактики на игру, судейство силами учащихся.
- **Рефлексия:** коллективный анализ проведенных игр, награждение победителей и наиболее отличившихся игроков.

Данное содержание позволяет систематизировать и вывести на качественно новый уровень спортивную подготовку учащихся 10 класса, делая акцент на тактической грамотности и умении эффективно функционировать в команде.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе освоения программы курса «Спортивные игры» у учащихся 10 класса будут сформированы следующие личностные качества и ценностные ориентации:

- **Сформированная гражданская идентичность и патриотизм:** Осознание роли спорта как части общенациональной культуры, уважение к спортивным традициям России и достижениям отечественных спортсменов. Понимание значения командных побед для престижа учебного заведения и страны.
- **Развитый социальный интеллект и коммуникативная компетентность:** Свободное и продуктивное взаимодействие в разновозрастной и разно статусной команде. Умение находить общий язык с партнерами, тренером, соперниками и судьями, разрешать конфликтные ситуации конструктивным путем, проявляя уважение и такт.
- **Ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих:** Осознанное соблюдение правил безопасности, личной и общественной гигиены. Сформированная устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, отказу от вредных привычек и регулярной физической активности как неотъемлемой части жизненного уклада.
- **Развитые морально-волевые качества:** Целеустремленность, инициативность, самообладание и стрессоустойчивость в условиях соревновательного давления. Способность мобилизовать физические и психические резервы для достижения поставленной командной цели, проявляя настойчивость и дисциплинированность.
- **Чувство коллективизма и социальной ответственности:** Приоритет командных интересов над личными амбициями. Готовность прийти на помощь партнеру, поддержать его в случае ошибки, разделить ответственность как за победу, так и за поражение. Восприятие успеха команды как личного достижения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- **Самостоятельное целеполагание и планирование:** Умение ставить конкретные, измеримые и реалистичные цели в области спортивного совершенствования (например, «увеличить процент реализации штрафных бросков до 70%»). Способность разрабатывать индивидуальный план развития физических качеств и технических навыков.

- **Прогнозирование и контроль:** Умение предвидеть результаты своей двигательной деятельности, оценивать риски и возможные последствия тактических решений на площадке. Осуществление самоконтроля и самооценки в процессе тренировок и игр, внесение необходимых коррективов в собственную деятельность.
- **Коррекция и адаптация:** Гибкость в изменении тактики и индивидуальных действий в зависимости от игровой ситуации, сил соперника и состояния команды. Способность адекватно реагировать на неудачи, анализировать ошибки и оперативно менять стратегию поведения.

Познавательные УУД:

- **Логические действия:** Умение анализировать игровые ситуации, выделять ключевые тактические закономерности, устанавливать причинно-следственные связи между действиями и их результатом. Способность сравнивать и классифицировать различные тактические схемы.
- **Общеучебные действия:** Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели в области спортивных игр (изучение нового приема, тактики). Поиск и выделение необходимой информации из различных источников (видеоанализ, специализированная литература, консультации с тренером). Структурирование знаний.
- **Развитое тактическое мышление:** Способность быстро обрабатывать информацию в условиях дефицита времени, принимать нестандартные и эффективные игровые решения. Умение «читать» игру, предугадывать действия соперника и мысленно проигрывать несколько вариантов развития атаки или защиты.

Коммуникативные УУД:

- **Продуктивное командное взаимодействие:** Умение точно и своевременно передавать информацию партнерам в процессе игры (вербально и невербально). Четкая координация совместных действий для решения общей тактической задачи. Готовность к компромиссу и распределению ролей в команде.
- **Умение аргументировать свою позицию:** Способность в корректной форме отстаивать свою точку зрения при обсуждении тактики, вносить конструктивные предложения, учитывая мнение других членов команды.
- **Эффективное участие в коллективном анализе деятельности:** Активное участие в совместном «разборе полетов» после игр и тренировок, способность давать и принимать конструктивную критику, объективно оценивать вклад каждого в общий результат.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В области баскетбола учащиеся научатся:

- **Техника:** Стабильно выполнять бросок в прыжке со средней дистанции. Владеть комплексом обводки с переменной скорости и направления. Эффективно использовать финты («ложный замах на бросок», «нырок») для обыгрыша соперника. Грамотно осуществлять блокшот и борьбу за отскок.
- **Тактика:** Четко взаимодействовать в рамках групповых действий (заслоны, наведения). Осознанно действовать в системах быстрого прорыва и позиционного нападения. Уверенно применять принципы зонной и личной защиты, осуществлять прессинг.
- **Правила и судейство:** Безукоризненно знать и применять официальные правила игры. Выполнять обязанности судьи на учебных и соревновательных играх.

В области волейбола учащиеся овладеют:

- **Техника:** Выполнять атакующий удар с высокой точностью из различных зон площадки. Принимать и точно доводить до связующего силовые подачи и атакующие удары. Владеть подачей в прыжке. Эффективно взаимодействовать при постановке группового блока.
- **Тактика:** Понимать и реализовывать в игре сложные атакующие комбинации («взлет», «обратная связка»). Четко выполнять функции в выбранной игровой специализации (доигровщик, связующий, либеро). Свободно ориентироваться в расстановках при приеме подачи и в защите.
- **Правила и судейство:** Знать тонкости современных правил, включая роль либеро. Уметь осуществлять судейство по основным жестам и правилам.

В области футбола учащиеся будут уметь:

- **Техника:** Выполнять удары по воротам с лета и с дальней дистанции. Владеть контролем мяча первым касанием. Применять сложные финты в условиях единоборства. Точные и своевременные передачи на средние и длинные дистанции.
- **Тактика:** Понимать и исполнять тактические установки в рамках заданной схемы игры (например, 4-3-3). Эффективно взаимодействовать в групповых комбинациях («стенка», «скрещивание»). Организованно действовать в защите и при организации прессинга. Грамотно исполнять стандартные положения.

- **Правила и судейство:** Знать и трактовать правила футбола, включая положения о положении «вне игры». Выполнять функции бокового судьи и судьи в поле на учебных играх.

Интегративные предметные результаты:

- Демонстрировать **стабильно высокий уровень общей и специальной физической подготовки**, соответствующий возрастной норме и специфике избранных спортивных игр.
- Применять **основы спортивной психологии** для саморегуляции и мобилизации в ответственных игровых моментах.
- Владеть **терминологией и основами методики обучения** техническим элементам спортивных игр, уметь помочь в освоении навыков менее опытным товарищам.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
РАЗДЕЛ 1. БАСКЕТБОЛ (11 часов)					
1	Вводный инструктаж по ТБ. Современный баскетбол: тактика и анализ	1	Техника безопасности. Правила игры. Современные тенденции (игра "маленький мяч", позиционная "пятерка"). Роль аналитики	Беседа. Просмотр и анализ видеотреклетов игр. Работа с тактическими схемами	https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-basketbola-4062956.html
2-3	Техника нападения: броски и проходы в движении	2	Бросок в прыжке со средней и дальней дистанции. Бросок с отклонением ("флотер"). Силовое ведение	Выполнение бросковых серий. Упражнения на координацию и точность. Работа в парах и тройках	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/01/28/metodika-obucheniya-brosku-v-pryzhke-odnoy-rukoy
4-5	Индивидуальная защита и перехваты	2	Работа ног в защитной стойке. Выбивание мяча. Перехват передач. Чтение игры соперника	Защитные перемещения. Упражнения "1х1", "2х2". Работа на опережение	https://www.art-talant.org/publikacii/69208-basketbol-metodika-obucheniya-individualnyh-zaschitnyh-deystviy-igrok

6-7	Групповые тактические взаимодействия	2	Заслоны ("скрин") внутрь и наружу. Наведение с отскоком. Командная работа в нападении	Отработка комбинаций. Упражнения "3x3" с тактическими заданиями	https://studopedia.ru/26_108177_teoreticheskie-osnovi-obucheniya-gruppovim-takticheskim-vzaimodeystviyam-v-zashchite.html
8-9	Командные действия: быстрый прорыв и прессинг	2	Система быстрого прорыва "тройка в линию". Прессинг "1-2-1-1" по всей площадке	Отработка прорыва от щита. Упражнения на прессинг в группах	https://www.dokaball.com/sports/basketbol/articles/1039.html
10-11	Контрольное занятие по баскетболу	2	Сдача нормативов. Учебная игра с тактическим заданием	Выполнение контрольных упражнений. Судейская практика. Анализ игры	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/10/kontrolnye-normativy-po-basketbolu
РАЗДЕЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ (11 часов)					
12	Техника безопасности. Современные системы игры	1	Роли либеро, диагонального. Схемы 5-1, 6-2. Судейская жестикация	Беседа. Просмотр и анализ игр. Работа с расстановками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/conspect/197162/
13-14	Атакующие действия: удар и подача в прыжке	2	Атакующий удар с переводом. подача в прыжке. Обманные удары ("сброс")	Отработка удара у стены. Подачи на точность. Упражнения с резиновыми амортизаторами	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-zanyatiya-po-volejbolu-po-teme-obucheniya-napadayushemu-udaru-5413999.html
15-16	Групповой блок и прием в падении	2	Синхронная работа при блоке. Прием атаки в падении	Упражнения у сетки на блок. Прием мяча	https://ozlib.com/988947/sport/obuchenie_tehnike_gruppovogo_blokirovaniya

			(перекат). Чтение атаки соперника	от тренера. Работа в зонах	
17-18	Атакующие комбинации	2	Комбинации "взлет", "обратная связка". Атака с первой передачи	Отработка связок в тройках. Упражнения "4x4" с заданными комбинациями	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-taktike-napadeniya-v-voleybole-1133612.html
19-20	Командные действия в защите и нападении	2	Прием подачи с атакой через заднюю линию. Защита при атаке "аутсайд"	Связка "прием-пас-атака". Упражнения на страховку	https://infourok.ru/ispolzovanie-strukturi-insaydautsayd-syokl-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3509615.html
21-22	Контрольное занятие по волейболу	2	Сдача нормативов. Учебная игра с акцентом на тактику	Контроль подач, приема, атаки. Судейство	https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2014/01/03/kontrolnye-normativy-po-voleybolu
РАЗДЕЛ 3. ФУТБОЛ (10 часов)					
23	Техника безопасности. Тактические схемы в современном футболе	1	Схемы 4-3-3, 4-2-3-1. Роли "ложной девятки", "бокс-ту-бокс"	Анализ видеозаписей матчей. Работа с тактическими картами	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/conspect/77734/
24-25	Техника ударов и контроля мяча	2	Удары с лета и полулета. Контроль первого касания. Жонглирование	Упражнения на точность ударов. Работа с мячом в движении. Эстафеты	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/04/metodicheskaya-razrabotka-udary-po-myachu-nogami-v
26-27	Индивидуальная тактика и финты	2	Финты "эластик", "укрощение". Обводка в условиях давления	Работа "1x1", "2x2". Отработка финтов у стоек	https://trener.dartaygi.ru/klassifikatsiya-uprazhneniy-po-futbolu/

28-29	Групповые и командные тактические взаимодействия	2	Комбинации "стенка", "скрещивание". Организация прессинга	Отработка комбинаций в группах. Упражнения на прессинг	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-taktika-igri-v-napadenii-v-mini-futbole-klass-2318745.html
30-31	Стандартные положения и игровая практика	2	Тактика штрафных и угловых. Расположение игроков	Отработка стандартов. Учебная игра с тактическими установками	https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=576590
32-33	Контрольное занятие по футболу	2	Сдача нормативов. Учебная игра с акцентом на тактику	Контроль техники, тактики. Судейская практика	https://multiurok.ru/files/kontrol-no-pierievodnyie-normativy-po-futbolu.html
ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ (1 часа)					
34	Командный турнир "День спортивных игр"	1	Организация и проведение соревнований по трем видам спорта	Участие в турнире. Судейство. Анализ игр. Награждение	https://infourok.ru/razvlechenie-dlya-detej-den-sportivnyh-igr-4361533.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Современный баскетбол: тактика и анализ	1	0	0	https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-basketbola-4062956.html
2	Техника нападения: бросок в прыжке со средней дистанции	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/01/28/metodika-obucheniya-brosku-v-pryzhke-odnoy-rukoy
3	Силовое ведение и проход в движении	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/01/28/metodika-obucheniya-brosku-v-pryzhke-odnoy-rukoy
4	Индивидуальная защита: работа ног и выбивание мяча	1	0	0	https://www.art-talant.org/publikacii/69208-basketbol-metodika-obucheniya-individualnyh-zaschitnyh-deystviy-igrok
5	Перехват передач и чтение игры соперника	1	0	0	https://www.art-talant.org/publikacii/69208-basketbol-metodika-obucheniya-individualnyh-zaschitnyh-deystviy-igrok
6	Групповые взаимодействия: заслоны внутрь и наружу	1	0	0	https://studopedia.ru/26_108177_teoreticheskie-osnovi-obucheniya-grupповim-takticheskim-vzaimodeystviyam-v-zashchite.html

7	Командные действия: быстрый прорыв "тройка в линию"	1	0	0	https://studopedia.ru/26_108177_teoreticheskie-osnovi-obucheniya-grupповim-takticheskim-vzaimodeystviyam-v-zashchite.html
8	Прессинг "1-2-1-1" по всей площадке	1	0	0	https://www.dokaball.com/sports/basketbol/articles/1039.html
9	Контрольное занятие по баскетболу: нормативы	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/10/kontrolnye-normativy-po-basketbolu
10	Учебная игра по баскетболу с тактическим заданием	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/10/kontrolnye-normativy-po-basketbolu
11	Учебная игра по баскетболу с тактическим заданием	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/10/kontrolnye-normativy-po-basketbolu
12	Техника безопасности. Современные системы игры в волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/conspect/197162/
13	Атакующий удар с переводом по линии	1	0	0	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-zanyatiya-po-volejbolu-po-teme-obuchenie-napadayushemu-udaru-5413999.html
14	Подача в прыжке и обманные удары	1	0	0	https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf
15	Групповой блок: синхронная работа у сетки	1	0	0	https://ozlib.com/988947/sport/obuchenie_tehnike_grupповogo_blokirovaniya

16	Прием атакующего удара в падении	1	0	0	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-priema-myacha-v-padenii-4101541.html
17	Атакующие комбинации "взлет" и "обратная связка"	1	0	0	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-taktike-napadeniya-v-voleybole-1133612.html
18	Командные действия: прием подачи с организацией атаки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/conspect/61610/
19	Защитные действия при атаке "аутсайд"	1	0	0	https://infourok.ru/ispolzovanie-strukturi-insaydausayd-syokl-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3509615.html
20	Контрольное занятие по волейболу: нормативы	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2014/01/03/kontrolnye-normativy-po-voleybolu
21	Учебная игра по волейболу с акцентом на тактику	1	0	0	https://volley.ru/assets/files/documents/497/1507_document.pdf
22	Учебная игра по волейболу с акцентом на тактику	1	0	0	https://volley.ru/assets/files/documents/497/1507_document.pdf
23	Техника безопасности. Тактические схемы в современном футболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/conspect/77734/
24	Удары по воротам с лета и полулета	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/04/metodicheskaya-razrabotka-udary-po-myachu-nogami-v

25	Контроль первого касания и жонглирование	1	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/04/metodicheskaya-razrabotka-udary-po-myachu-nogami-v
26	Финты "эластико" и "укрощение" в движении	1	0	0	https://trener.dartaygi.ru/klassifikatsiya-uprazhneniy-po-futbolu/
27	Групповые взаимодействия: комбинации "стенка" и "скрещивание"	1	0	0	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/613703-taktika-igry-v-zaschite-i-napadenii-v-futbole
28	Организация прессинга в средней зоне поля	1	0	0	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-taktika-igry-v-napadenii-v-minifutbole-klass-2318745.html
29	Тактика штрафных и угловых ударов	1	0	0	https://multiurok.ru/blog/futbol-shtrafnoi-i-svobodnyi-udary-chast-1.html
30	Позиционное нападение: создание численного преимущества	1	0	0	https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=576590
31	Контрольное занятие по футболу: нормативы	1	0	0	https://multiurok.ru/files/kontrol-no-pierievodnyie-normativy-po-futbolu.html
32	Учебная игра по футболу с тактическими установками	1	0	0	https://ypok.pф/library/tehnikatakticheskaya_podgotovka_futbolistov_075817.html
33	Учебная игра по футболу с тактическими установками	1	0	0	https://ypok.pф/library/tehnikatakticheskaya_podgotovka_futbolistov_075817.html
34	Командный турнир "День спортивных игр"	1	0	0	https://infourok.ru/razvlechenie-dlya-detej-den-sportivnyh-igr-4361533.html

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
--	----	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. [Физическая культура - Российская электронная школа](#)
2. <https://infourok.ru/>
3. <https://multiurok.ru/>
4. <https://nsportal.ru/>
5. <https://videouroki.net/>
6. <https://studopedia.ru/>
7. https://volley.ru/assets/files/documents/497/1507_document.pdf МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. Фомин Е.В., Булькина Л.В.
8. <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf> УРОКИ БАСКЕТБОЛА ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ Учебно-методическое пособие к практическим занятиям
9. <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-futbol-dlya-vseh-10-11-klassi-elektronnaya-forma-uchebnika02/?yadiscout=eyJhIjoxMDAsImRwIjoxLCJsdCI6MTIwLCJwIjoxMCwidCI6MiwidHMiOjE3NjIyNzQzNTV9&ysclid=mhksprlgr490045472> Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы.