

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 203
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №203
Протокол от 27 августа 2026 г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы №203
от 28 августа 2026 № 780-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 10-11 классов**

*направление: Творческое и физическое развитие, самореализация, развитие
способностей и талантов*

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Программа предназначена для детей с разной степенью одаренности, имеющих интерес к спортивной деятельности и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по волейболу, баскетболу и футболу.

Содержание программы нацелено на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью. Развитие спортивной личности обучающегося через освоение им опыта работы в разных видах спортивных игр, разнообразными техниками, материалами, инструментами и средствами выполнения упражнений. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности построена на модульном принципе представления содержания по годам обучения. Программа включает в себя относительно самостоятельные части образовательной программы - модули, позволяющие увеличить её гибкость и вариативность, организовать образовательный процесс, подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Содержание программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» тесно связано с основным образованием и является его логическим продолжением, неотъемлемой частью системы обучения, созданной в школе.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Сроки освоения программы: 1 год, по 1 часу в неделю. 10 класс – 34 часа, 11 класс - 34 часа. Всего – 68 часов

Формы внеурочной деятельности:

- спортивная практика;
- творческие занятия;
- эстафеты;
- соревнования, и др

Основным видом деятельности на занятиях спортивным играм является практическая деятельность (индивидуальная, в парах, групповая).

Подведение итогов реализации программы осуществляется в следующих формах:

- *соревнования* внутри параллели, общешкольные, районные, городские и т.д.

Программа создана с учётом Рабочей программы воспитания ГБОУ школы № 203. Спорт, физическое развитие - важнейшие средства решения проблем воспитания современных школьников. Оздоровительная направленность образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать.

Содержание курса внеурочной деятельности «Силовая подготовка»

10 класс (1 год обучения)

Модуль «Волейбол»

Вводное занятие. Знакомство с тематикой занятий. Правила игры в волейбол. Техника безопасности.

Волейбол

Содержание. Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-5 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Виды деятельности

Соревновательная и игровая деятельность: упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча. Упражнения на технику прямого нападающего удара. Упражнения на ориентирование в пространстве. Игра волейбол.

Форма организации

Соревновательная практика; занятие в спортивном зале; судейство.

Модуль «Баскетбол»

Вводное занятие. Знакомство с тематикой занятий. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.

Баскетбол

Содержание. Стойки игрока, перемещение, остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, правой, левой рукой. Броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли). Вырывание, выбивание мяча. Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игра в баскетбол.

Виды деятельности

Соревновательная и игровая деятельность: Упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Упражнения на овладение техники ведения мяча. Упражнения на овладение техники бросков мяча. Упражнения на освоение тактики игры и индивидуальной техники защиты, на овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

Форма организации

Соревновательная практика; занятие в спортивном зале; судейство.

Модуль «Футбол»

Вводное занятие. Знакомство с тематикой занятий. Правила игры в футбол. Техника безопасности.

Футбол

Содержание. Старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага. Ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Перехват мяча, игра вратаря. Игра в футбол.

Виды деятельности

Упражнения на овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. Упражнения на освоение ударов по мячу и остановок мяча, на освоение техники ударов по воротам. Упражнения на комплексное развитие психомоторных способностей.

Форма организации

Соревновательная практика; занятие в спортивном зале; судейство.

11 класс (2 год обучения)

Модуль «Волейбол»

Вводное занятие. Знакомство с тематикой занятий. Правила игры в волейбол. Техника безопасности.

Волейбол

Содержание. Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-5 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Виды деятельности

Соревновательная и игровая деятельность: упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча. Упражнения на технику прямого нападающего удара. Упражнения на ориентирование в пространстве. Игра волейбол.

Форма организации

Соревновательная практика; занятие в спортивном зале; судейство.

Модуль «Баскетбол»

Вводное занятие. Знакомство с тематикой занятий. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.

Баскетбол

Содержание. Стойки игрока, перемещение, остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, правой, левой рукой. Броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли). Вырывание, выбивание мяча. Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игра в баскетбол.

Виды деятельности

Соревновательная и игровая деятельность: Упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Упражнения на овладение техникой ведения мяча. Упражнения на овладение техникой бросков мяча. Упражнения на освоение тактики игры и индивидуальной техники защиты, на овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

Форма организации

Соревновательная практика; занятие в спортивном зале; судейство.

Модуль «Футбол»

Вводное занятие. Знакомство с тематикой занятий. Правила игры в футбол. Техника безопасности.

Футбол

Содержание. Старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага. Ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Перехват мяча, игра вратаря. Игра в футбол.

Виды деятельности

Упражнения на овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. Упражнения на освоение ударов по мячу и остановок мяча, на освоение техники ударов по воротам. Упражнения на комплексное развитие психомоторных способностей.

Форма организации

Соревновательная практика; занятие в спортивном зале; судейство.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- 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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;

Предметные результаты

Предметные результаты сформулированы по годам обучения на основе модульного построения содержания курса. Результаты характеризуют опыт обучающихся в спортивной деятельности и отражают сформированность умений в зависимости от содержания программы внеурочной деятельности.

10 класс

Модуль «Волейбол»

Осваивать правила техники выполнения передвижений, остановок, поворотов, стоек. Приобретать представление о технике приема и передачи мяча. Выполнять технику прямого нападающего удара. Ориентироваться в пространстве. Знать правила игры в волейбол. Участвовать в соревнованиях.

Модуль «Баскетбол»

Осваивать правила техники выполнения ловли, ведения и передачи мяча. Приобретать представление о технике бросков мяча. Изучать тактику игры и индивидуальную технику защиты. Знать правила игры в баскетбол. Участвовать в соревнованиях.

Модуль «Футбол»

Осваивать технику перемещений, остановок, поворотов и стоек. Изучать основные техники ударов по мячу и остановок мяча, технику ударов по воротам. Знать правила игры в футбол. Участвовать в соревнованиях.

11 класс**Модуль «Волейбол»**

Осваивать правила техники выполнения передвижений, остановок, поворотов, стоек. Приобретать представление о технике приема и передачи мяча. Выполнять технику прямого нападающего удара. Ориентироваться в пространстве. Знать правила игры в волейбол. Участвовать в соревнованиях.

Модуль «Баскетбол»

Осваивать правила техники выполнения ловли, ведения и передачи мяча. Приобретать представление о технике бросков мяча. Изучать тактику игры и индивидуальную технику защиты. Знать правила игры в баскетбол. Участвовать в соревнованиях.

Модуль «Футбол»

Осваивать технику перемещений, остановок, поворотов и стоек. Изучать основные техники ударов по мячу и остановок мяча, технику ударов по воротам. Знать правила игры в футбол. Участвовать в соревнованиях.

Тематическое планирование

10 класс

№п/п	Название раздела (модуля, курса)	Кол-во часов
1	Модуль «Волейбол»	13
2	Модуль «Баскетбол»	14
3	Модуль «Футбол»	7
	Итого	34

11 класс

№п/п	Название раздела (модуля, курса)	Кол-во часов
1	Модуль «Волейбол»	13
2	Модуль «Баскетбол»	14
3	Модуль «Футбол»	7
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятия	Дата по плану	Дата по факту
Модуль «Волейбол» (16ч.)				
1	Вводная часть. ТБ вовремя занятий в тренажёрном зале и на тренажерах.	Беседа. Индивидуальная, групповая работа		
1	Техника безопасности при занятиях волейболом.	Беседа, игра		
2	История развития волейбола.	Беседа, игра		
3	Стойки, перемещения игрока. правила игры в волейбол.	Индивидуальная работа		
4	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	Индивидуальная работа		
5	Передачи сверху двумя руками на месте.	Работа в парах		
6	Передачи сверху двумя руками на месте.	Работа в парах		
7	Игра в волейбол.	Игра		
8	Игра в волейбол.	Игра		
9	Передачи снизу двумя руками на месте.	Работа в парах		
10	Передачи снизу двумя руками на месте.	Работа в парах		
11	Передачи после перемещения вперед.	Работа в парах		
12	Передачи после перемещения вперед.	Работа в парах		
13	Техника нижней прямой подачи.	Индивидуальная работа		
14	Техника нижней прямой подачи.	Индивидуальная работа		
15	Игра в волейбол.	Игра		
16	Игра в волейбол.	Игра		
Модуль «Баскетбол» (18ч.)				

17	Разминка. Техника выполнения упражнений на тренажерах	Беседа. Индивидуальная, групповая работа		
18	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Беседа, игра		
19	История развития баскетбола.	Беседа, игра		
20	Стойки, перемещения игрока.	Индивидуальная работа		
21	Стойки, перемещения игрока.	Индивидуальная работа		
22	Остановка прыжком.	Индивидуальная работа		
23	Остановка двумя ногами.	Индивидуальная работа		
24	Ловля и передачи двумя руками от груди на месте.	Работа в парах		
25	Ловля и передачи двумя руками от груди на месте.	Работа в парах		
26	Повороты без мяча, с мячом	Индивидуальная работа		
27	Повороты без мяча, с мячом	Индивидуальная работа		
28	Ведение на месте. Ловля и передачи одной рукой от плеча на месте.	Работа в парах		
29	Ведение по прямой с разной высотой отскока.	Работа в парах		
30	Ведение по прямой правой и левой рукой.	Работа в парах		
31	Ведение с изменением направления.	Индивидуальная работа		
32	Ведение с изменением скорости.	Индивидуальная работа		
33	Вырывание, выбивание мяча.	Работа в парах		
34	Игра в баскетбол.	Игра		
Итого: 34 часа				

11 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятия	Дата по плану	Дата по факту
Модуль «Волейбол» (16ч.)				
1	Вводная часть. ТБ во время занятий в тренажёрном зале и на тренажерах.	Беседа. Индивидуальная, групповая работа		
1	Техника безопасности при занятиях волейболом.	Беседа, игра		
2	История развития волейбола.	Беседа, игра		
3	Стойки, перемещения игрока. правила	Индивидуальная		

	игры в волейбол.	работа		
4	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	Индивидуальная работа		
5	Передачи сверху двумя руками на месте.	Работа в парах		
6	Передачи сверху двумя руками на месте.	Работа в парах		
7	Игра в волейбол.	Игра		
8	Игра в волейбол.	Игра		
9	Передачи снизу двумя руками на месте.	Работа в парах		
10	Передачи снизу двумя руками на месте.	Работа в парах		
11	Передачи после перемещения вперед.	Работа в парах		
12	Передачи после перемещения вперед.	Работа в парах		
13	Техника нижней прямой подачи.	Индивидуальная работа		
14	Техника нижней прямой подачи.	Индивидуальная работа		
15	Игра в волейбол.	Игра		
16	Игра в волейбол.	Игра		
Модуль «Баскетбол» (18ч.)				
17	Разминка. Техника выполнения упражнений на тренажерах	Беседа. Индивидуальная, групповая работа		
18	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Беседа, игра		
19	История развития баскетбола.	Беседа, игра		
20	Стойки, перемещения игрока.	Индивидуальная работа		
21	Стойки, перемещения игрока.	Индивидуальная работа		
22	Остановка прыжком.	Индивидуальная работа		
23	Остановка двумя ногами.	Индивидуальная работа		
24	Ловля и передачи двумя руками от груди на месте.	Работа в парах		
25	Ловля и передачи двумя руками от груди на месте.	Работа в парах		
26	Повороты без мяча, с мячом	Индивидуальная работа		
27	Повороты без мяча, с мячом	Индивидуальная работа		
28	Ведение на месте. Ловля и передачи одной рукой от плеча на месте.	Работа в парах		
29	Ведение по прямой с разной высотой отскока.	Работа в парах		
30	Ведение по прямой правой и левой рукой.	Работа в парах		
31	Ведение с изменением направления.	Индивидуальная работа		
32	Ведение с изменением скорости.	Индивидуальная		

		работа		
33	Вырывание, выбивание мяча.	Работа в парах		
34	Игра в баскетбол.	Игра		
Итого: 34 часа				

Учебно-методическое обеспечение курса

Наглядные пособия:

- коллекция презентаций по темам занятий;
- электронные образовательные ресурсы по темам занятий и др.

Занятия проводятся в тренажерном зале.

Оборудование, материалы, инструменты, необходимые для спортивных занятий:

- Станки для жима
- Гимнастические маты
- Стойки для приседа
- Штанги
- Гантели
- Гири
- Стенка гимнастическая
- Мячи: набивной 1 кг и 2 кг