Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольчугинская школа №1 имени Авраамова Георгия Николаевича»
Симферопольского района Республики Крым

Приложение
К ООП СОО, утверждённой приказом по школе от 29.08.25 № 300

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____ Розанова А.В.
(подпись)
28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по школе
от 28.08.26 №264

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания ШМО учителей
предметов эстетического цикла
28.08.2026г. №6

ПРИНЯТО
Протокол методического совета
28.08.2026г. № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
направление «Спортивное»
модуль «Спорт – это жизнь»

Уровень образования: основное общее образование
Срок реализации программы: 2026/2027 учебный год
Классы, в которых реализуется программа:
класс 11 1 ч/неделю, всего 34 ч/год.

Составители: Крикливый Константин Александрович

с. Кольчугино, 2026 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности секции «Спортивные резервы», спортивного направления для 11 класса разработана на основе:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.

авторской программы основного общего образования. Физическая культура, 10 -11 классы. Авт.: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М., «Просвещение», 2009 г.;

учебника: «Физическая культура». 10-11 класс: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях; изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2009.

ООП СОО (в соответствии ФГОС СОО) (с изменениями) и учебного плана МБОУ «Кольчугинская школа №1 имени Авраамова Георгия Николаевича» на 2026/2027 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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;

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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Тематическое планирование

Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.
Общая и специальная физическая подготовка.
Единая спортивная классификация. Техника передвижения приставными шагами. ОФП.
Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины.
Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».
Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. ОФП.
Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.
Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.
Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.
Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.
Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полу крюк, крюк).
Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.
Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом.
Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.
Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.
Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.
Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.
Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча
Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.
Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП.
Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.
Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.
Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Ведение мяча с изменением высоты отскока.
Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика.

Учебно-тематический план

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов.
1	Специальная подготовка.	10
2	Техническая подготовка.	12
3	Тактическая подготовка.	12
4	Итого часов в год.	34

Пронумеровано, прошито и скреплено
печатью
4 (четыре)
листов

Директор О.А. Лущик