

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ныртинская средняя школа»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 23 августа, 2023г.

Утверждена
Директор МБОУ «Ныртинская
средняя школа»
Х.Х.Фалихов
Приказ № 189/1 от 25 августа, 20



Рабочая программа элективного курса
« Судейство в спорте » для 10 класса
Губайдуллиной Л.А.
учителя физической культуры

Пояснительная записка

Программа элективного курса по физической культуре «Судейство в спорте», рассчитана на 34 учебных часа для обучающихся 10 классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся и совершенствование судейского мастерства.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по судейству по спортивным играм: баскетбол, стритбол, волейбол, футбол, минифутбол.

Программа «Судейство в спорте» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

Направленность программы – развивающая, ориентирована на создание у обучающихся представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья и совершенствование судейских навыков.

Актуальность программы – в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми.

Целесообразность программы – в овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовками спортивных игр для успешного участия в лицейских и районных соревнованиях.

Цели и задачи:

- формировать сообразительность, внимание, умения, эмоционально – чувственную сферу.
- Познакомить учащихся с азами различных правил соревнований и возможностью использовать их при проведении досуга и школьных соревнований;
- освоение знаний: на укрепление своего здоровья, правил техники безопасности на занятиях спортивными играми, об организации и судействе соревнований по спортивным играм.
- формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Судейство в спорте», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

Методы обучения:

Во время занятий спортивными играми необходимо обучить учащихся, самим находить нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Содержание курса

Основы знаний : 4 часа

- 1.История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Республики Татарстан.
- 2.Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
- 3.Здоровый образ жизни. Вредные привычки
- 4.Восстановительные мероприятия

Практика: 30 часов

- 1.Общая физическая подготовка – 10 часов

(Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, гранаты, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии).

- 2.Специальная физическая подготовка – 10 часов

(Подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, силовых качеств, гибкости, координации движений, ловкости).

3. Судейская и инструкторская деятельность –10ч

Календарно-тематическое планирование

№	Тема курса	Дата проведения		Примечание
		Планируемая	Фактическая	
1	Общеразвивающие упражнения; специально – беговые упражнения; – низкий старт, бег на короткие дистанции. Терминология в спорте.	6.09		
2	Дневник самоконтроля. Правила и организация соревнований по футболу. Жестикуляция судей.	13.09		
3	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Жестикуляция судей.	20.09		
4	Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу. Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста.	27.09		
5	Правила и организация соревнований по баскетболу. Жестикуляция судей.	4.10		
6	Терминология баскетбола. Жестикуляция судей.	11.10		
7	История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Республики Татарстан.	18.10		
8	Правила и организация соревнований по баскетболу. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	25.10		
9	История баскетбола. Передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением.	8.11		
10	Помощь в судействе. Передача мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением. Передача мяча при встречном движении.	15.11		
11	Судейство игры. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».	22.11		
12	Комплектование команды. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением.	29.11		
13	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по баскетболу.	6.12		
14	Решение задач игровой и	13.12		

	соревновательной деятельности. Стритбол. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке без сопротивления с сопротивлением. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.			
15	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	20.12		
16	Прием контрольных нормативов по стритболу.	27.12		
17	Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Терминология волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Комбинация из перемещений. Двухсторонняя игра в волейбол.	10.01		
18	История волейбола. Технические элементы игры в волейбол.	17.01		
19	Правила и организация соревнований по волейболу. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	24.01		
20	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Передача мяча сверху над собой и в стену, в парах в стену со сменой мест, через сетку. И	31.01		
21	Комплекс УГГ на развитие быстроты. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	7.02		
22	Комплектование команды Чередование передач мяча через сетку. Передача мяча сверху и снизу через сетку, стоя спиной к сетке. Прием мяча, отраженного сеткой. .	14.02		
23	Помощь в судействе, комплектование команды. Верхняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	21.02		
24	Судейство игры. Нижняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	28.02		
25	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.	6.03		
26	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по волейболу.	13.03		
27	Помощь в судействе. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по	20.03		

	летящему мячу). Футбольный «челнок». Тесты:1. Челночный бег3x10м.2. Метание малого мяча на дальность.			
28	Судейство соревнований по лыжным гонкам на различные дистанции. Подготовка места проведения соревнований.	3.04		
29	Правила заполнения протоколов проведения соревнований по лыжным гонкам. Прием контрольных нормативов по лыжам.	10.04		
30	Судейство соревнований по легкой атлетике. Особенности судейства беговых видов.	17.04		
31	Прием контрольных нормативов по легкой атлетике. ОФП: – специально- метательные упражнения.	24.04		
32	Особенности судейство соревнований по гимнастике. История развития гимнастики.	8.05		
33	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.	15.05		
34	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	22.05		

Список литературы.

Литература для ученика:

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / науч. ред. Г. А. Халемский. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
5. Мамедов, К. Р. Физкультура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения / К. Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2008. – 83 с.
6. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы : мониторинг эффективности (методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений) / Ю. В. Науменко. – Глобус, 2009.

Литература для учителя:

1. Сивачёва, Л. Н. Физкультура в радость: спортивные игры с нестандартным оборудованием / Л. Н. Сивачёва. – СПб.: Детство-Пресс, 2003.
2. Смирнова, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнова. – М.: АРКТИ, 2005.
3. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / под ред. Ю. В. Гоголева, М. Ф. Луканиной. – Ярославль, 2005. – 143 с.
4. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
5. Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье : методическое пособие / Т. А. Шорыгина. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 80 с.