

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 51»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ № 51»
А.Ф.Салахова _____
Приказ № 281
от «31» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 697CC100F8AFEF864F0CE6F7E512E93B
Владелец: Салахова Альбина Фатиховна
Действителен: с 04.05.2023 до 04.08.2024

Рабочая программа
курса «Спортивные игры»
по физической культуре

Ступень обучения (класс): среднее общее образование

Количество часов 34
Уровень базовый
Учитель Иванов В.А.

Программа разработана на основе
Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под
редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2012

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в него практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа элективного курса по физической культуре «Спортивные игры» разработана для учащихся 9 классов базового уровня с учетом физического развития учащихся, возможностей спортивной базы и исходя из требований, предъявляемых к учащимся оканчивающим основное общее образование и рассчитана на 34 часа или 1 час в неделю.

Нормативно-правовой базой программы элективного курса «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи «Спортивные игры»

Цель и задачи программы

Программа элективного курса «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

Цель конкретизирована следующими задачами:

- 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
- научить школьника способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, совершенствовать сформированные компетентности;
- совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- дать возможность ученику реализовать свой интерес к предмету;
- дать возможность учащимся использовать полученные знания в своей будущей жизни и практической деятельности.

Методологической основой данной программы элективного курса являются Образовательные стандарты основного общего образования по физическому воспитанию (базовый уровень).

Система расположения материала, полнота изложения сведений, характер отбора материала направлены на достижение воспитательных, образовательных, информационных целей, обозначенных в Госстандарте: на укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание занятий, согласно методическим рекомендациям по проведению занятий базируется на реализации «Комплексной программы физического воспитания» авторов В.И. Лях и А.А. Зданевича (2002г., издательство «Просвещение»)

Содержание программы

1. Основы знаний

История возникновения баскетбола, волейбола, футбола. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры, перерывы в игре и замены игроков, нарушения в игре, жесты судей. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Влияние физических упражнений на рост и развитие человека. Гигиена тела. Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортивными играми. Оборудование мест занятий. Площадка для игры. Разметка и её назначение. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

2. Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

3. Техническая подготовка.

Баскетбол: Стойки и перемещения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановки после бега: шагом, прыжком, двумя шагами. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передачи мяча. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении шагом, с изменением направления. Попеременное ведение. Броски. Броски мяча двумя руками от груди с места, с отражением от щита. Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро

летающего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча.

Волейбол: Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.

Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Техника прямого нападающего удара на силу. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). Техника блокирования: одиночное, групповое. Техника блокирования неподвижного: одиночное, групповое. Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.

Футбол: Передвижения и остановки. Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней

стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча и обводка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

4. Тактическая подготовка.

Баскетбол: Индивидуальные действия. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты

Волейбол: - индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач, индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар, тактика нападающих ударов, нападающий удар задней линии, индивидуальные тактические действия при приеме подач, прием мяча от сетки; индивидуальные тактические действия блокирующего игрока; отвлекающие действия при нападающем ударе; взаимодействия нападающего и пасующего; групповые действия в нападении через игрока передней линии, групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии
Футбол: Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД). **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смислообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы «Спортивные игры»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы «Спортивные игры»

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр