

Частное общеобразовательное учреждение

«РЖД лицей № 12»

Утверждена приказом директора

РЖД лицея № 12 № 117 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивные игры 3н.ч.
для учащихся 10 класса
(второй год обучения)

на 2023 - 2024 учебный год.

Составитель:
Чиканов Евгений Михайлович
учитель физической культуры

Тайшет 2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Спортивные игры» по физической культуре в 5-11 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

Целью кружка является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости ,выносливости.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

2. Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

3. Место предмета в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 6 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – до 30 человек.

Занятие проводится 3 раза в неделю, 1ч

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5.Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (102 ч):

Футбол 20 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол 22 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Бадминтон 20 часов

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка

Гандбол 20 часов

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте . Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

Баскетбол. 20 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека. Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, гандбол. Баскетбол.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.</p>
Физическое совершенствование (102 ч)	
<p>Футбол 26 ч Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке. Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Волейбол 26ч Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>

	безопасности
<p>Гандбол 20 ч Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.</p>	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Баскетбол. 30 ч Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

7. Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010. (Стандарты второго поколения)
5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение, 2009).
6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы : пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь:

стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал
инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи.
гимнастические маты, скамейки, секундомер.

Первый год обучения

№	Раздел/Тема	Объем часов	Используемый инвентарь	Календарные сроки	
				По плану	По факту
	Футбол	26			
1	Техника передвижения.	1	Презентация.		
2	Удары по мячу головой, ногой	1	Свисток, секундомер.		
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Презентация.		
4	Обманные движения.	1	Свисток, секундомер.		
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	Ф/мячи, свисток.		
6	Техника игры вратаря	1	Ф/мячи, свисток.		
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	Презентация.		
8	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	Секундомер, свисток.		
9	Тактика защиты.	1	Презентация.		
10	Индивидуальные действия вратаря.	1	Ф/мячи, свисток.		
11	Групповые действия.	1	Стойки, ф/мячи, свисток.		
12	Тактика игры вратаря	1	Ф/мячи, свисток.		
13	Отработка угловых .	1	Ф/мячи, свисток.		
14	Отработка ударов головой.	1	Ф/мячи, свисток.		
15	Отработка штрафных ударов.	1	Стойки, ф/мячи, свисток.		
16	Тактика игры в защите.	1	Презентация.		
17	Отработка ударов с пенальти.	1	Ф/мячи, свисток.		
18	Отработка ударов с навеса.	1	Ф/мячи, свисток.		
19	Техника игры в подкате.	1	Стойки, ф/мячи, свисток.		
20	Учебная игра 3 на 3	1	Ф/мячи, свисток.		
21	Учебная игра 3 на 3	1	Ф/мячи, свисток.		
22	Учебная игра 4 на 4	1	Ф/мячи, свисток.		
23	Учебная игра 4 на 4	1	Ф/мячи, свисток.		
24	Учебная игра 4 на 4	1	Ф/мячи, свисток.		
25	Учебная игра 5 на 5	1	Ф/мячи, свисток.		
26	Учебная игра 5 на 5	1	Ф/мячи, свисток.		

	Волейбол	26			
27	Техника нападения. Действия без мяча.	1	Презентация.		
28	Перемещения и стойки.	1	Стойки, свисток.		
29	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	В/мячи, свисток.		
30	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	В/мячи, свисток.		
31	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	В/мячи, свисток.		
32	Передача на точность. Встречная передача.	1	В/мячи, свисток.		
33	Передача на точность. Встречная передача.	1	В/мячи, свисток.		
34	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	В/мячи, свисток.		
35	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	В/мячи, свисток.		
36	Подача сверху	1	В/мячи, свисток.		
37	Подача сверху	1	В/мячи, свисток.		
38	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	В/мячи, свисток.		
39	Техника защиты. Блокирование.	1	В/мячи, свисток.		
40	Техника защиты. Блокирование.	1	В/мячи, свисток.		
41	Групповые действия игроков.	1	Презентация.		
42	Групповые действия игроков.	1	Стойки, свисток.		
43	Командные действия. Прием подач.	1	В/мячи, свисток.		
44	Командные действия. Прием подач.	1	В/мячи, свисток.		
45	Расположение игроков при приеме	1	Презентация.		
46	Командные действия. Нападающий удар.	1	В/мячи, свисток.		
47	Командные действия. Нападающий удар.	1	В/мячи, свисток.		
48	Учебная игра 5 на 5	1	В/мячи, свисток.		
49	Учебная игра 5 на 5	1	В/мячи, свисток.		
50	Учебная игра 6 на 6	1	В/мячи, свисток.		
51	Учебная игра 6 на 6	1	В/мячи, свисток.		
52	Учебная игра 6 на 6	1	В/мячи, свисток.		
	Гандбол	20			
53	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	Презентация.		

54	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении	1	Стойки, свисток.		
55	Техника игры в защите.	1	Стойки, свисток.		
56	Стойки и перемещения, остановки.	1	Стойки, свисток.		
57	Ловля и передача мяча двумя руками на месте .	1	Р/мячи, свисток.		
58	Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	1	Р/мячи, свисток.		
59	Ведение мяча и бросок.	1	Р/мячи, свисток.		
60	Ведение мяча и бросок.	1	Р/мячи, свисток.		
61	Блокирование броска.	1	Стойки, р/мячи, свисток.		
62	Отбор мяча.	1	Р/мячи, свисток.		
63	Отбор и выбивание мяча.	1	Р/мячи, свисток.		
64	Отбор и выбивание мяча.	1	Р/мячи, свисток.		
65	Игра вратаря. Учебная игра.	1	Стойки, р/мячи, свисток.		
66	Отработка штрафных бросков.	1	Стойки, р/мячи, свисток.		
67	Отработка бросков с точки.	1	Стойки, р/мячи, свисток.		
68	Учебная игра 6 на 6	1	Р/мячи, свисток.		
69	Учебная игра 6 на 6	1	Р/мячи, свисток.		
70	Учебная игра 7 на 7	1	Р/мячи, свисток.		
71	Учебная игра 7 на 7	1	Р/мячи, свисток.		
72	Учебная игра 7 на 7	1	Р/мячи, свисток.		
	Баскетбол.	30			
73	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	Презентация.		
74	Сочетание способов передвижений.	1	Стойки, свисток.		
75	Техника нападения.	1	Стойки, свисток.		
76	Ловля мяча двумя руками.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
77	Ловля мяча двумя руками.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
78	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
79	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
80	Броски мяча двумя руками с места.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
81	Броски мяча двумя руками с места.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
82	Бросок мяча на два шага.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
83	Бросок мяча на два шага.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
84	Бросок мяча, после остановки прыжком.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		

85	Бросок мяча, после остановки прыжком.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
86	Штрафной бросок	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
87	Штрафной бросок	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
88	Штрафной бросок	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
89	Бросок с трех очковой линии.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
90	Бросок с трех очковой линии.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
91	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
92	Бросок мяча на два шага.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
93	Бросок мяча на два шага.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
94	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
95	Переводы мяча разными способами.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
96	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	Стойки, б/мячи, свисток.		
97	Учебная игра 5 на 5	1	Б/мячи, свисток.		
98	Учебная игра 5 на 5	1	Б/мячи, свисток.		
99	Учебная игра 5 на 5	1	Б/мячи, свисток.		
100	Учебная игра 5 на 5	1	Б/мячи, свисток.		
101	Учебная игра 5 на 5	1	Б/мячи, свисток.		
102	Учебная игра 5 на 5	1	Б/мячи, свисток.		
		1	Б/мячи, свисток.		

Лист контроля реализации прохождения программы.

Дата контроля.	Период, за который осуществляется контроль	Уроков по программе	Дано фактически	Причина расхождений	Подпись учителя	Подпись замдиректора.