

Рабочая программа

учебного курса «Спортивные игры»

для обучающихся 11 класса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Срок реализации: 1 лет (обучение с 5 по 9 класс).

Возраст обучающихся: 16–18 лет.

Режим занятий: 1 академический час (40 минут) в неделю.

Общий объем часов за уровень обучения: 34 часа

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО). Курс входит в спортивно-оздоровительное направление.

Цель программы: укрепление здоровья, физическое развитие и подготовка обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и основ спортивной техники.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- обучение технике и тактике баскетбола, волейбола и футбола;
- развитие физических способностей (силы, скорости, выносливости, координации);
- формирование командного взаимодействия и волевых качеств.

Формы проведения занятий: теоретические беседы, учебно-тренировочные занятия, подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты, товарищеские встречи, соревнования школьного уровня.

Тематическое планирование

Раздел / Класс	11 класс
Основы знаний (ТБ, гигиена) ГТО нормативы	2 ч
Общая физическая подготовка (ОФП)	10 ч
Баскетбол	8 ч
Волейбол	8 ч
Футбол	6 ч
Итого:	34 ч

Календарно-тематическое планирование (КТП)

(Примерная структура тем для каждого года обучения)

Раздел 1. Баскетбол (8 часов)

Раздел 2. Волейбол (8 часов ежегодно)

Раздел 3. Футбол (от 6 до 8 часов ежегодно)

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ежегодно)

Планируемые результаты освоения курса

- **Личностные:** сформированность ценности здорового образа жизни, дисциплинированность, умение работать в команде, уважение к сопернику.
- **Метапредметные:** способность планировать нагрузку, осуществлять самоконтроль самочувствия, анализировать игровые ситуации.

- **Предметные:** владение техникой перемещений, передач, ударов и бросков; знание правил соревнований; умение судить простейшие игры.

Система контроля

Оценка достижений не является пятибалльной. Контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов:

1. Бег 30 метров.
2. Челночный бег 3х10 метров.
3. Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (оценка выносливости).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивания.
5. Технические тесты (например, количество попаданий штрафных бросков из 10, точность подачи в волейболе).

Поурочное планирование

11 класс

Основы знаний (ТБ, гигиена)	
1	ТБ .Гигиена
2	Нормативы ГТО
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
3	ОФП
4	Бег 30 метров. Челночный бег 3х10 метров.
5	Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (оценка выносливости).
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивания. Метания малого мяча
7	Строевые упражнения
8	Акробатика (кувырки, стойки)
9	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания)
Раздел 1. Баскетбол (8 часов)	
	Стойка игрока, передвижения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок одной рукой с места. Правила игры.
8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
9	Остановка прыжком и в два шага. Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления.

	Учебная игра по упрощенным правилам.
10	Заслоны. Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Тактика защиты (личная система).
11	Командные действия в нападении и защите. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Двусторонняя игра.
12	Командные действия в нападении и защите. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Двусторонняя игра.
13	Совершенствование технических приемов в игровых комбинациях. Судейская практика. Соревнования
14	Совершенствование технических приемов в игровых комбинациях. Судейская практика. Соревнования
Раздел 2. Волейбол (8 часов)	
15	Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи над собой. Нижняя прямая подача. Подвижные игры («Мяч в воздухе»).
16	Передачи у сетки. Прямой нападающий удар (подводящие упражнения). Прием мяча снизу после подачи.
17	Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача. Страховка нападающего.
18	Групповой блок. Вторая передача в зону нападения. Тактические схемы (система 4-2).
19	Тактические схемы (система 4-2).
20	Тактические схемы (система 4-2).
21	Тактика свободного нападения. Игра в защите. Организация двусторонней игры.
22	Тактика свободного нападения. Игра в защите. Организация двусторонней игры.
Раздел 4. Общая физическая подготовка	

23	Строевые упражнения
24	Акробатика (кувырки, стойки)
25	Метания малого мяча
26	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания)
27	Упражнения на гибкость
Раздел 3. Футбол (от 6 часов)	
28	Перемещения, удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.
29	Остановка мяча подошвой. Жонглирование.
30	Ведение мяча змейкой. Удары с разбега. Остановка катящегося мяча. Отбор мяча.
31	Удары головой. Финты. Тактика игры в мини-футболе. Розыгрыш угловых. Игровые комбинации. Действия вратаря (ловля низких и высоких мячей). Пенальти.
32	Командные тактические действия.
33	Игра в полном составе. Двусторонние игры
34	Итоговое занятие

Ожидаемые результаты освоения программы по годам обучения 9 класс (прикладной этап, возраст 16–18 лет)

Предметные: Свободно применяет изученные элементы в условиях активного игрового противодействия. Владеет индивидуальными защитными действиями (перехват, выбивание мяча) и сложными атакующими комбинациями. Знает официальные жесты судьи спортивных игр и может осуществлять первичное судейство школьных соревнований.

Метапредметные: Способен разрабатывать простейший индивидуальный план физической подготовки для развития отстающих качеств. Умеет организовать команду сверстников для проведения товарищеского матча.

Личностные: Обладает устойчивой мотивацией к ведению здорового образа жизни. Готов выступать в роли наставника для младших школьников, демонстрируя им базовые упражнения. Сформирована позиция неприятия допинга и вредных привычек.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, баскетбольные и волейбольные мячи (по 15–20 шт.), футбольные мячи, конусы, фишки,

скакалки, свисток, секундомер, сетка волейбольная, кольца баскетбольные, ворота для мини-футбола.