

Муниципальное образование – городской округ  
город Рязань Рязанской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учрежде-  
ние г. Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании  
методического объединения  
учителей - предметников

Протокол № 1  
от 28.08.2017

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
по методической работе  
*Попова* Попова Л.В.

Протокол № 1  
от 28.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по физической культуре**

**«Спортивные игры»**

Уровень образования:  
среднее общее образование  
гуманитарный 10а класс  
технологический 10б класс

учитель: Шабунин С.Н.

Количество часов:  
1 час в неделю, 35 часов в год

**2017 – 2018 учебный год**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры» составлена в соответствии с федеральными государственными стандартами среднего общего образования и рассчитана на 35 учебных часов для обучающихся 10-х классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

В процессе изучения данной программы обучающиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол.

Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

### **Направленность** программы «Спортивные игры»

- развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

### **Новизна** программы

- во включении следующих спортивных игр: баскетбол, стрит-бол, волейбол, футбол, мини-футбол.

### **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.**

В процессе работы по изучению спортивных игр решаются следующие цели и задачи:

- **воспитание** у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни
- **развитие** духовных и физических качеств личности
- **освоение знаний:** по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья.
- **формирование умений:** правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований. Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Спортивные игры», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

### **Методы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили 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.

**Практические методы:**

- метод упражнений (многократное повторение движений)
- метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков)

**Формы обучения:** индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

**Срок реализации программы** -2года.

**Режим занятий** - 1 час в неделю, 35 часов в год

**Ожидаемые результаты:**

В результате изучения спортивных игр учащийся должен:

**Знать:**

- правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

**Уметь:** - выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования.

**Способы проверки результатов:**

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- анкетирование
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
- выполнение технических приемов
- участие в соревнованиях
- оказание помощи в судействе

**Содержание программы:**

**Теория: 4ч**

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

**Практика: 31 час**

**1.Общая физическая подготовка – 4 ч (обще-развивающие упражнения (ОРУ), специально- беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения(СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), бег на короткие, средние,длинные дистанции,прыжки в длину, высоту с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.)**

**2. Специальная физическая подготовка – 4ч (развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, гибкости,координации движений,ловкости, выносливости)**

**3. Техническая подготовка по баскетболу – 6ч** (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты )

**4. Техническая подготовка по волейболу – 6ч** (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование)

**6. Прием контрольных нормативов – 3ч** (нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр)

**7. Участие в соревнованиях – 8ч** (участие в лицейских и районных соревнованиях, матчевых встречах).

#### **Методическое обеспечение**

- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы. Волгоград «Учитель» 2016г.

- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва. «Просвещение» 2016г.

- С.Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста». Москва. «Физическая культура и спорт»1913г.

- А.Я.Гомельский Баскетбол «1000 баскетбольных упражнений». Москва 2013г.

- В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11классов (пособие для учителя). Москва «Просвещение» 192014г.

- В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы Москва. «Просвещение» 2015г.

- А.Н.Маюров, Я.А.Маюров «В здоровом теле – здоровый дух». Москва 2014г.

Ю.В.Науменко «Мое здоровье» . Москва «Глобус» 2015г.

#### **Тематический план**

№	Раздел /тема	Всего часов
<b>I</b>	<b>Теория</b>	<b>4ч</b>
1.	- История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Рязани.	1
2.	- Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	1
3.	- Вредные привычки.	1
4.	- Восстановительные мероприятия.	1
<b>II</b>	<b>Практика</b>	<b>31ч</b>
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4ч</b>
1.	- обще-развивающие упражнения, - специально - беговые упражнения, - н/старт, бег на короткие дистанции	1
2.	-обще-развивающие упражнения, - специально- беговые упражнения , - в/старт, бег на средние и длинные дистанции	1
3.	- специально-прыжковые упражнения, - прыжок в длину с разбега,	1

	- прыжок в высоту с разбега	
4.	- специально-метательные упражнения, - бросок набивного мяча, - метание мяча, гранаты	1
<b>2.</b>	<b>Специально-физическая подготовка</b>	<b>4ч</b>
1.	- подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств	1
2.	- подвижные игры, эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств	1
3.	- подвижные игры, эстафеты на развитие координационных качеств, ловкости	1
4.	- подвижные игры на развитие выносливости	1
<b>3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6ч</b>
1.	- История баскетбола. - «Техника безопасности на занятиях баскетбола. Терминология баскетбола» - «Правила и организация соревнований по баскетболу» - стойки и перемещения игрока - остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки - ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением - передачи мяча на месте от груди, сверху, снизу в парах, в тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением - передачи мяча на месте с отскоком, одно и другой от плеча в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением	1
2	- передачи мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением - бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; - с сопротивлением - баскетбольный «челнок»	1
3	- бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке; с сопротивлением - баскетбольный «челнок» - бросок одной от плеча после ведения мяча - бросок одной от головы в движении - баскетбольный «челнок»	1
4	- сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением - баскетбольный «челнок» на самоконтроль - штрафной бросок - баскетбольный «челнок» на самоконтроль	1
5	- бросок с линии трех очков - игра баскетбол - финты - индивидуальная защита: выбивание, вырывание, перехват - игра баскетбол	1

6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное нападение, нападение быстрым прорывом</li> <li>- игра баскетбол</li> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- позиционное нападение</li> <li>- игра баскетбол на самоконтроль</li> </ul>	1
<b>4.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>6ч</b>
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «ТБ на занятиях волейболом»</li> <li>- «терминология волейбола»</li> <li>- стойки и перемещения волейболиста</li> <li>- учебная игра</li> <li>-«История волейбола»</li> <li>- комбинация из передвижений и владения мячом</li> </ul>	1
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Правила и организация соревнований по волейболу»</li> <li>- передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку</li> <li>- учебная игра</li> <li>- передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку</li> <li>- учебная игра</li> <li>- передача мяча сверху и снизу в парах у стены,</li> <li>- в тройках со сменой мест</li> <li>- учебная игра</li> </ul>	1
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку</li> <li>- учебная игра</li> <li>- передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке</li> <li>- прием мяча, отраженного сеткой</li> <li>- учебная игра</li> </ul>	1
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- верхняя прямая подача мяча и его прием</li> <li>- учебная игра</li> <li>- нижняя прямая подача мяча и его прием</li> <li>- учебная игра</li> <li>- прием мяча сверху и снизу после верхней прямой и нижней прямой подач</li> <li>- учебная игра</li> </ul>	1
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой нападающий удар</li> <li>- блокирование</li> <li>- игра волейбол на самоконтроль</li> <li>- комбинация: прием, передача, удар, блок</li> <li>- игра волейбол на самоконтроль</li> </ul>	1
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинация: прием, передача, удар, блок</li> <li>- игра волейбол на самоконтроль</li> <li>- тактика игры: тактика свободного нападения,</li> <li>- игра в нападении в зоне 3, - игра в защите</li> <li>- игра волейбол на самоконтроль</li> <li>- и позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, - игра в защите</li> </ul>	1

	- игра волейбол на самоконтроль	
<b>6.</b>	<b>Прием контрольных нормативов</b>	<b>3ч</b>
1.	- по баскетболу	1
2.	- по волейболу	1
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>8ч</b>