

## Рабочая программа

### Факультативного учебного курса «Подвижные спортивные игры (футбол, баскетбол, хоккей)»

#### Пояснительная записка

Рабочая программа факультативного учебного курса по физической культуре "Подвижные спортивные игры (футбол, баскетбол, хоккей)" разработана для учащихся 10-11х классов в соответствии с требованиями ФГОС с учетом физического развития учащихся, возможностей спортивной базы и рассчитана на 138 часов (70 часов в 10 классе (2 часа в неделю) и 68 часов в 11 классе (2 часа в неделю).

Программа "Подвижные спортивные игры" призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа факультатива предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Предлагаемая программа содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы факультативной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы факультативной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы факультативной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы обучения;

Данная рабочая программа составлена с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

– Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.

#### Место в структуре образовательной программы

Факультативный учебный курс «Подвижные спортивные игры» входит в учебный план МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г Челябинска» и является курсом по выбору для обучающихся 10-11х классов (универсального профиля с углубленным изучением отдельных предметов).

#### 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 обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Цель и задачи программы**

Программа факультативного учебного курса «Подвижные 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 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.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки обучающегося: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Проверочная работа, тест.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей 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 (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.

#### **Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- социометрические исследования
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 10-11 классе**

<b>№</b>	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Основное содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Раздел 1. Баскетбол</b>			<b>46</b>	
1	Стойки и перемещения баскетболиста.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	10	
2	Остановки.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	5	
	«Прыжком».			
	«В два шага».			
3	Передачи мяча.	Руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	4	
4	Ловля мяча.		4	
5	Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	10	
6	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	5	
7	Просмотр игр в баскетбол		8	Тест
<b>Раздел 2. Хоккей</b>			<b>46</b>	
1	История развития хоккея.	Хоккей в России и за рубежом.	10	

2	Инструктаж по технике безопасности при игре в хоккей.		6	
3	Основные приемы игры.	Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники игры в хоккей. Приемные и переводные испытания.	8	
4	Передача шайбы длинным разгоном, коротким разгоном с неудобной стороны.		6	
5	Техника финтов. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития ориентировки. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития ловкости.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции.	10	
6	Просмотр игр в хоккей, с разбором техники и тактики.		6	Тест
<b>Раздел 3. Футбол</b>			<b>46</b>	
1	Стойки и перемещения.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	12	

2	Ведение мяча.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	12	
3	Удар по мячу.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	12	
4	Просмотр игр в футбол с разбором техники и тактики.		10	Тест
<b>ИТОГО</b>			<b>138 часов</b>	

### Список литературы:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник/ И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2018. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 480 с.

#### Дополнительная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Л.В. Люйк и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 288 с. - (Сер.Бакалавриат).
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 288 с. - (Сер.Бакалавриат).
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с. - (Сер.Бакалавриат).
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Ю.М. Макаров, Н.В. 33 Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 272 с. - (Сер. Бакалавриат).

#### Интернет – ресурсы:

1. [http://revolution.allbest.ru/sport/00000729\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00000729_0.html)
2. [http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p\\_id=8434](http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=8434)
3. <http://citadel.bstu.by/metod/tren/index.html>
4. [http://window.edu.ru/window/catalog?p\\_rid=25539](http://window.edu.ru/window/catalog?p_rid=25539)
5. [http://www.skitalets.ru/books/trenirovka\\_baykovsky/](http://www.skitalets.ru/books/trenirovka_baykovsky/)
6. <http://kref.ru/list/sport/120391/>
7. [http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs\\_and\\_departments/physical\\_education/lecture/lecture6.php](http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php)
8. <http://lib.com.ru/Military%20Science/18403.htm>
9. <http://www.kursach.com/fizkultura-i-sport-zdorhttp://herzenffk.my1.ru/load/30-1-0-42>
10. <http://www.infosport.ru/press/tpfk>
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
12. <http://www.shkola - press.ru>
13. <http://www.informika.ru>
14. <http://www.geocities.com/Athens/Academy/9997>
15. <http://www.gpntb.ru>
16. <http://www.rsl.ru>
17. <http://www.tcdifor.com/nike/history.htm>
18. <http://www.tcdifor.com/nike/about.htm>
19. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Adidas/2.htm>
20. <http://buhgal.narod.ru/PEOPLE/adidas.htm>
21. <http://www.adfdas.ru/about.asp>
22. <http://www.adidas.corh>

23. [http://www.sportmir.ru/brand\\_name/reebok/reebok\\_history.html](http://www.sportmir.ru/brand_name/reebok/reebok_history.html)
24. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/2.htm>
25. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/3.htm>
26. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Puma/1.htm>
27. <http://www.spi.infonet.by/sport/about.htm>

-