

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Туринская средняя школа-интернат
имени Алитета Николаевича Немтушкина»
Эвенкийского муниципального района
Красноярского края



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По спортивным играм

Тренер преподаватель
Серчуков Антон Алексеевич

2017-2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана для учащихся 8 - 11 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительную деятельность. Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2017 – 2018г.г.). В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа по спортивным играм, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), видом учебного учреждения.

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы является формирование у обучающихся 8 – 11 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели, связана с решением следующих образовательных **задач**:

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры положена программа доктора педагогических наук В.И. Лях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

включает в себя:

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Требования к знаниям

Требования к умениям

Требования к компетенциям.

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека,
 - об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
 - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
 - о физических качествах
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
 - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

• организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

• **компетентности здоровьесбережения:** знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;

• **компетентности интеграции:** структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний;

компетентности познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование,

**Тематическое планирование.
Баскетбол**

Приемы игры	
Тема	Кол-во часов
Прыжок толчком двух ног	8
Прыжок толчком одной ноги	6
Остановка прыжком	8
Остановка двумя шагами	8
Повороты вперед	6
Повороты назад	8
Ловля мяча двумя руками на месте	6
Ловля мяча двумя руками в движении	6
Ловля мяча двумя руками в прыжке	4
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	8
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	8
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	6
Ловля мяча одной рукой на месте	8
Ловля мяча одной рукой в движении	6
Передача мяча двумя руками сверху	8
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	8
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	6
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	6
Передача мяча двумя руками с места	8
Передача мяча двумя руками в движении	6
Передача мяча двумя руками в прыжке	8
Передача мяча двумя руками (встречные)	4
Передача мяча одной рукой сверху	4
Передача мяча одной рукой от головы	6
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	8
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	6
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	8
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	6
Передача мяча одной рукой с места	6
Передача мяча одной рукой в движении	8

Ведение мяча с высоким отскоком	6
Ведение мяча с низким отскоком	8
Ведение мяча со зрительным контролем	4
Ведение мяча без зрительного контроля	6
Ведение мяча на месте	8
Ведение мяча по прямой	8
Ведение мяча по дугам	6
Ведение мяча по кругам	6
Ведение мяча зигзагом	8
Броски в корзину двумя руками сверху	6
Броски в корзину двумя руками от груди	8
Броски в корзину двумя руками снизу	6
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	6
Броски в корзину двумя руками с места	8
Броски в корзину двумя руками в движении	6

Волейбол

Приемы игры	
Тема	Кол-во часов
Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад.	8
Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	6
Перемещения двойным шагом вперед, назад. Игра в волейбол	8
Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперед, в сторону.	8
Перемещения: скачок вперед одним шагом в стойку. Игра в волейбол.	6
Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	8
Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	6
Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и	6

после перемещения.	
Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	4
Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	8
Передача мяча сверху двумя руками в парах.	8
Передача мяча над собой на месте, в движении.	6
Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	8
Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	6
Передачи мяча в тройках.	8
Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	8
Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.	6
Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	6
Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	8
Передача в парах передвигаясь приставными шагами.	6
Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2	8
Передача мяча через сетку.	4
Передачи мяча на точность.	4
Подвижные игры с верхней передачей мяча.	6
Подача в стену с расстояния 6-9 м.	8
Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	6
Подачи через сетку из-за лицевой линии.	8
Подачи в правую и левую половины площадки.	6
Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	6
Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	8
Учебная двусторонняя игра.	6
Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	8
Одиночное и групповое блокирование.	4
Прием и розыгрыш мяча с подачи.	6
Соревнования разновозрастных групп.	8
Передача мяча сверху и снизу.	8
Прием мяча с подачи сверху снизу.	6
Прямой нападающий удар.	6
Прием мяча снизу, сверху и сбоку.	8

Прием мяча снизу в прыжке.	6
Передачи мяча над собой после перемещения.	8
Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху.	6
Учебная двусторонняя игра.	6
Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.	8
Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	6
Итого:	303 ч

Литература

- Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: Ф и С, 2001.
- Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портной. - М.: Изд. Центр академия, 2002.
- Чичикин В.Т., Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2005г
- Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
- Волейбол. А.В. Беляев, М.В. Савин. – М., 2000.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
- Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.