

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации г. Березники

МАОУ гимназия № 9

РАССМОТРЕНО

заместитель директора
по УР

Николаева Е.В.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ
гимназия №9

Петухова Е.Н.
Приказ № 138 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предметного курса «Физическая культура. Мир спортивных игр»

для обучающихся 10 классов

г. Березники 2023

1. Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе программы «Физическая культура» Лях В.И.

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Спорт.игры являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Система тренировок спорт. играми может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления путем включения учащихся в двигательную активность и кардиотренировки через систему спорт. играми.

Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физической культуры посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. 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) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

2. Общая характеристика программа спортивно-оздоровительного направления

«Мир спортивных игр»

Тренировка подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Главная отличительная особенность спорт.игр — вариативность.

К преимуществам данной тренировки можно **отнести следующее:**

1. **универсальность:** определенное построение тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы школьников. В результате развитие тела позволяет человеку справляться с любыми ежедневными трудностями и преградами на пути.
2. **Разнообразие** нагрузок: станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы тренировки открывает возможность применения оригинального подхода. Кроме того, не запрещается дополнять программу упражнениями из различных видов спорта.
3. **Сохранение и преумножение здоровья и выносливости:** отсутствие узкой направленности тренировки позволяет совершать остановку в нужном месте. Ни для кого не секрет, что в профессиональных видах спорта человек вынужден ломать себя, рвать сухожилия для достижения большего результата. Подходит как для юношей, так и для девушек: благодаря отсутствию наращивания мышечной массы тренировки спорт. играми отлично подходят для девушек. Кроме того, программа противостоит мышечной гипертрофии, благоприятное воздействие оказывается на все физические качества.
4. **Доступность:** спорт. играми можно заниматься как в специализированном зале, так и в небольших помещениях или на свежем воздухе. Функциональность: эффект от занятий не заставляет себя долго ждать.

Виды нагрузок:

Когда составляется программа по спорт. играм, учитывается 3 типа нагрузок:

1. аэробные нагрузки: бег, скакалка, прыжки;
2. гимнастика: подтягивания, отжимания, подъем тела;
3. работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи гирей и тп.

Показателями результативности программы являются: развитие физических качества, улучшение работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, способность организма быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: спортивные праздники, конкурсы; соревнования школьного, районного и городского масштабов.

3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы предметного курса «Мир спорт.игр»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1. **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные). Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

2. **Личностными результатами** программы предметного курса по спортивно - оздоровительному направлению «футбол, стритбол, волейбол» является формирование следующих умений: готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни, сформированность основ российской, гражданской идентичности, ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

3. **Метапредметными результатами** программы предметного курса по спортивно-оздоровительному направлению «футбол, волейбол, стритбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1) **Регулятивные УУД:** определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно проговаривать последовательность действий, уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку

деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2) **Познавательные УУД:** добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии, перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды.

3) **Коммуникативные УУД:** умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы предметного курса: осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы предметного курса будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

4. Содержание программы предметного курса спортивно-оздоровительного направления «Мир спорт.игр»

Содержание программы предметного курса «Мир спорт.игр» строится на основе видов нагрузок и включает в себя:

1. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях:

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при занятиях видами спорта.

2. Гимнастика:

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения и поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для

спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями. Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности.

3. Скоростно-силовые упражнения:

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах.

При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели.).

4. Спорт. игры:

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание), подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол). Совершенствование в разных- видах спорта.

5. Тактические действия в видах спорта.

Спорт.игры: волейбол, пионербол, футбол, регби, баскетбол, настольный теннис. Бадминтон, шашки.

**Календарно-тематическое планирование программы предметного курса
спортивно-оздоровительного направления «Мир спорт.игр»**

№ занятия	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного факультатива. Инструктаж по ТБ в спортивном зале, при занятиях со спортивным инвентарем. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения с мячами. Баскетбол. Передачи и броски		
2	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Вид спорта Баскетбол. Ведение мяча.		
3	Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями. Баскетбол. Передачи и броски		
4	Соревнования по баскетболу. Сборная команда от класса 5-8 человек		
5	Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с, а также силовые упражнения Футбол. Ведение и передачи.		
6	Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями. Футбол: удары по воротам.		
7	Соревнования по футболу. Команда от класса 5-8 человек		
8	Вид спорта волейбол. Передачи. Подачи		
9	Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, прыжки, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах Волейбол. Нападающий удар		
10	Соревнования по спортмиксу. Сборная команда от класса 8 человек 4на4		
11	Соревнования «Веселая скакалка» Сборная команда от класса 8 человек 4м 4д		

12	Гимнастические упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения Волейбол.		
13	Соревнования по волейболу. Команда от класса 8 человек		
14	«Новогодние старты» Сборная команда от класса 12 человек 6м 6д		
15	Гимнастика. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями. Регби.		
16	Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах. Регби		
17	Соревнования по Регби.		
18	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Вид спорта настольный теннис.		
19	Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения. Вид спорта настольный теннис.		
20	Соревнования по настольному теннису. 2девочки 2 мальчика от класса		
21	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги, стоя, сидя, лежа) Вид спорта бадминтон		
22	Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения. Бадминтон		
23	Соревнования по бадминтону. Команда девочек от класса 6 человек		
24	Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег и в различных их сочетаниях. Вид спорта «Амреслинг»		
25	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с		

	гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги, стоя, сидя, лежа) «Амреслинг»		
26	Соревнования по «Амреслингу». 3 мальчика и 3 девочки от класса.		
27	Вид спорта Шашки.Скоростно-силовые упражнения.быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах.		
28	Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения. Вид спорта Шашки		
29	Соревнования по Шашкам 3х3		
30	Скоростно-силовые упражнения. быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах, а также силовые упражнения. Вид спорта «Легкая Атлетика»		
31	Скоростно-силовые упражнения. быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах, а также силовые упражнения. «Легкая Атлетика»		
32	Соревнования по «Легкой Атлетике» Раздел прыжки в высоту		
33	Скоростно-силовые упражнения. быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах, а также силовые упражнения. «Легкая Атлетика»		
34	Соревнования «Легкоатлетическая эстафета» Команда от класса 8 человек 4м 4д.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021997

Владелец Петухова Елена Николаевна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024