

**Пояснительная записка**

Программа факультативного курса по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 10-11 классахподготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват.организаций / В. И.Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение,2014. — 104 с. — ISBN 978-5-09-032837-1.) Программа «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. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола и волейбола, и даѐтся в трѐх 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.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная;

В основе программы - подготовка,  включающая в себя  разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

**Цель программы внеурочной деятельности** «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности  обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- 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.

1. **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

 **Метапредметными результатами:**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**2. Содержание курса**

**Основы знаний о физической культуре,** умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

 Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

 Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учи­теля.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Подвижные игры**

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
4. с элементами баскетбола;
5. с элементами гимнастики;
6. зимние подвижные игры;

**Народные игры**

1. русская лапта

**3. Содержание факультативного курса 10 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Форма организации** | **Виды деятельности** |
| 1 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | Соревнования | Игровая, познавательная |
| 2 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Эстафеты | Игровая |
| 3 | Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | Соревнования | Игровая |
| 4 | Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости | Эстафеты | Спортивно-оздоровительная |
| 5 | Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 6 | Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Эстафеты | Игровая |
| 7 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 8 | Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Эстафеты | Игровая |
| 9 | На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 10 | На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Эстафеты | Игровая |
| 11 | Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 12 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 13 | Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 14 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Соревнования | Игровая |
| 15 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Соревнования | Игровая |
| 16 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия. | Соревнования | Игровая |
| 17 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей. | Соревнования | Игровая |
| 18 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. | Соревнования | Игровая |
| 19 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. | Соревнования | Игровая |
| 20 | Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Соревнования | Игровая |
| 21 | Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей. | Соревнования | Игровая |
| 22 | Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей. | Соревнования | Игровая |
| 23 | Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Соревнования | Игровая |
| 24 | Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Соревнования | Игровая |
| 25 | Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 26 | Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность, точность попадания по движущейся цели. | Соревнования | Игровая |
| 27 | Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 28 | Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей. | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 29 | Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей. | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 30 | Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. | Соревнования | Игровая |
| 31 | Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. | Соревнования | Досугово-развлекательная |
| 32 | Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. | Соревнования | Досугово-развлекательная |
| 33 | Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. | Соревнования | Досугово-развлекательная |
| 34 | Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей. | Соревнования | Досугово-развлекательная |
| 35 | Совершенствование тактических действий в нападении. Развитие двигательных способностей. | Соревнования | Досугово-развлекательная |

**Содержание факультативного курса 11 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Форма организации** | **Виды деятельности** |
| 1 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | Соревнования | Игровая, познавательная |
| 2 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Эстафеты | Игровая |
| 3 | Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | Соревнования | Игровая |
| 4 | Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости | Эстафеты | Спортивно-оздоровительная |
| 5 | Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 6 | Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Эстафеты | Игровая |
| 7 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 8 | Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Эстафеты | Игровая |
| 9 | На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 10 | На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Эстафеты | Игровая |
| 11 | Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 12 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 13 | Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 14 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Соревнования | Игровая |
| 15 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Соревнования | Игровая |
| 16 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия. | Соревнования | Игровая |
| 17 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей. | Соревнования | Игровая |
| 18 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. | Соревнования | Игровая |
| 19 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. | Соревнования | Игровая |
| 20 | Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Соревнования | Игровая |
| 21 | Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей. | Соревнования | Игровая |
| 22 | Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей. | Соревнования | Игровая |
| 23 | Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Соревнования | Игровая |
| 24 | Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Соревнования | Игровая |
| 25 | Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 26 | Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность, точность попадания по движущейся цели. | Соревнования | Игровая |
| 27 | Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Соревнования | Игровая |
| 28 | Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей. | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 29 | Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей. | Соревнования | Спортивно-оздоровительная |
| 30 | Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. | Соревнования | Игровая |
| 31 | Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. | Соревнования | Досугово-развлекательная |
| 32 | Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. | Соревнования | Досугово-развлекательная |
| 33 | Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. | Соревнования | Досугово-развлекательная |
| 34 | Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей. | Соревнования | Досугово-развлекательная |
| 35 | Совершенствование тактических действий в нападении. Развитие двигательных способностей. | Соревнования | Досугово-развлекательная |

**4.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название раздела** | Кол-во теоретических часов |
| **1.** | **Основы знаний о спортивны играх** | В процессе занятий |
| **2.** | **Спортивные игры** | **27** |
| 2.1 | **с элементами футбола** | **9** |
| 2.2 | **с элементами волейбола** | **9** |
| 2.3 | с элементами баскетбола | 9 |
| 2.4 | **Народные игры** (русская лапта) | **8** |
|  | **ВСЕГО:** | **35** |

**Библиографический список литературы**

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2013. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-9 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2013. -
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 400 с.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2013.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2014.- 496 с., ил.
10. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2014г., М; «Спорт»)
11. Физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2015.-156с.