

Муниципальное общеобразовательное бюджетное Учреждение Лицей №6
муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры
Протокол №1
от «29»августа 2020г.
Руководитель кафедры
Б / С.А. Рыбина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР
Л / С.А. Рыбина

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОБУ Лицей № 6
от «29» августа 2020г.
№182

Рабочая программа
курса по внеурочной деятельности
«Физическая культура»

Направление: спортивно-оздоровительное
Уровень образования: среднее общее
Срок реализации программы: 2 года

Составители:

Пестриков Иван Александрович, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;
Макарова Марина Геннадьевна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;
Наставшева Лариса Павловна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;
Гарипов Марат Аминович, учитель физической культуры;

Год составления 2020

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС

Программа составлена на основе примерной основной образовательной комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008) и примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина.- М.: Просвещение, 2010).

Ориентирована на учебники «Воспитание игрой», автор Аникеева Н.П., книга для учителя.- М.: Просвещение, 1987.- 144 стр. Костарев А.Ю. «Спортивные игры». Учебно-методическое пособие. Уфа, БГПУ, 2000.- 21 стр. «Спортивные игры». Правила соревнований. (Сост. Шемелинин В.И. Сибай. БГПУ, 2000. 23 стр. «Физическая культура». 10- классы: учебник для общеобразовательных организаций Лях издание.- М.: Просвещение, 2016.

Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

1.4 Для 10-го класса:

У ученика будут сформированы:

- умение максимально проявлять физические способности при соревновательной деятельности;
- умение делать осознанный выбор того или иного оптимального решения;
- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи игровых действий и комбинаций.

Ученик получит возможность для формирования:

- уважительное отношение к истории и культуре России и Башкирии и национальным традициям;
- умения осознанно оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.

1.5 Для 11-го класса:

У ученика будут сформированы:

- овладение основами знаний организации и проведения соревнований по спортивным играм;
- способность активно включаться в тренировочный процесс и обсуждение оптимальных игровых действий;
- умение делать осознанный выбор методов и стилей передвижений и комбинаций на игровом поле;
- владеть и формулировать цель и задачи тренировочных занятий и соревнований.

Ученик получит возможность для формирования:

- положительное отношение к достижениям своим и партнеров по команде и соперников;
- представление о навыках культуры движений, умения передвигаться по игровому полю без помех.

2. Метапредметные результаты:

2.4. Для 10-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; -вносить необходимые коррективы в двигательные действия; -выявлять и устранять характерные ошибки в 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие приёмы решения поставленных задач; -ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи; -выделять и 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -слушать учителя; -поддерживать в ходе выполнения задания доброжелательное общение друг с другом; - признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на

<p>процессе освоения двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> -вносить необходимые коррективы в двигательные действия; -соблюдать правила безопасности, планировать свои действия; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; -контролировать свои действия; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; -планировать свои действия; -осуществлять во время выполнения упражнений страховку и самостраховку; -организовывать учебное сотрудничество; -владеть навыками контроля и оценки своей деятельности; контролировать свою деятельность, оказывать помощь; -проявлять уважение к товарищам по классу, по группе, по тренировке; -определять режим индивидуальной нагрузки; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления; - определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно; - обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем; - планировать учебную деятельность на уроке. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и 	<p>формулировать познавательные задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценивать правильность выполнения учебных задач; -самостоятельно выделять и формулировать учебные двигательные задачи; -ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения; -владеть способами организации проведения разнообразных форм занятий; -выделять главную тему и задачу; -анализировать двигательные действия; -ориентироваться в разнообразии способов решения двигательных задач; - различать знания и умения; -выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных двигательных задач. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевать знаниями о роли и значении физических упражнений; -владеть широким арсеналом двигательных действий; -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. 	<p>ошибки указывают другие;</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать собственную точку зрения и позицию; -договариваться и приходить к общему решению; -взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений; -ставить вопросы, обращаться за помощью; -обращаться за помощью, формулировать свои трудности; -грамотно излагать собственную точку зрения; -уметь вести дискуссию, взаимодействуя со сверстниками; -вести диалог и сотрудничество; -слушать учителя, обсуждать услышанное; -применять соответствующие термины, понятия, терминологию. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждать содержание совместной деятельности; -адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей; - понимать и принимать задачу совместной работы (парной, групповой); - распределять роли при выполнении заданий; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
--	--	--

взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
--	--	--

2.5. Для 11-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; -вносить необходимые коррективы в двигательные действия; -выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения двигательных действий; -вносить необходимые коррективы в двигательные действия; -соблюдать правила безопасности, планировать свои действия; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; -контролировать свои действия; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; -планировать свои действия; -осуществлять во время выполнения упражнений страховку и самостраховку; -организовывать учебное сотрудничество; -владеть навыками контроля и оценки своей деятельности; контролировать свою деятельность, оказывать помощь; -проявлять уважение к товарищам по классу, по группе, по тренировке; -определять режим индивидуальной нагрузки; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления; - определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно; - обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем; - планировать учебную 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие приёмы решения поставленных задач; -ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи; -выделять и формулировать познавательные задачи; -оценивать правильность выполнения учебных задач; -самостоятельно выделять и формулировать учебные двигательные задачи; -ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения; -владеть способами организации проведения разнообразных форм занятий; -выделять главную тему и задачу; -анализировать двигательные действия; -ориентироваться в разнообразии способов решения двигательных задач; - различать знания и умения; -выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных двигательных задач. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевать знаниями о роли и значении физических упражнений; -владеть широким арсеналом двигательных 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -слушать учителя; -поддерживать в ходе выполнения задания доброжелательное общение друг с другом; - признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие; -формировать собственную точку зрения и позицию; -договариваться и приходить к общему решению; -взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений; -ставить вопросы, обращаться за помощью; -обращаться за помощью, формулировать свои трудности; -грамотно излагать собственную точку зрения; -уметь вести дискуссию, взаимодействуя со сверстниками; -вести диалог и сотрудничество; -слушать учителя, обсуждать услышанное; -применять соответствующие термины, понятия, терминологию. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждать содержание совместной деятельности; -адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей; - понимать и принимать задачу совместной работы (парной, групповой),

<p>деятельность на уроке.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. 	<p>действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> - распределять роли при выполнении заданий; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
---	---	--

3. Предметные результаты:

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться

10-й класс		
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -излагать факты истории развития игры в лапту, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. 	<ul style="list-style-type: none"> -измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и другие соревнования, осуществлять их объективное судейство.
Физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -организовывать и проводить 	<ul style="list-style-type: none"> -бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований; -характеризовать физическую

<p>Техническая, тактическая подготовка</p>	<p>и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения.</p>	<p>нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.</p> <p>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
<p>Подготовка к соревнованиям</p>	<p>- выполнять подготовленные элементы игры; - изучать применяемую тактику и игровые комбинации.</p>	<p>- контролировать своё самочувствие; - применять тренировочные навыки на практике и в соревнованиях; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей способов их улучшения.</p>

<p align="center">11-й класс</p>		
<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -излагать факты истории развития игры в лапту, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и другие соревнования, осуществлять их объективное судейство.</p>

<p>Физическая подготовка</p>	<p>-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-организовывать и проводить и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.</p>	<p>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований;</p> <p>-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.</p>
<p>Техническая, тактическая подготовка</p>	<p>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;</p> <p>-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>-понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения.</p>	<p>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
<p>Подготовка к соревнованиям</p>	<p>- выполнять изученные элементы игры;</p> <p>- соблюдать правила игры;</p> <p>- применять изученную тактику и игровые комбинации.</p>	<p>- контролировать своё самочувствие;</p> <p>- применять тренировочные навыки на практике и в соревнованиях;</p> <p>- анализировать и объективно оценивать результаты труда.</p>

Содержание учебного курса

На изучение предмета «Физическая культура» (иная педагогическая деятельность) отводится 1 час в неделю в 10-11 классах; общий объем учебного времени составляет 67 часов в год. В 10 классах по 34 часа в год (34 учебные недели), в 11-х - 33 часа в год (33 учебные недели).

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов обучения является осмысление и восприятие обучающимися системы ценностей физической культуры и спорта.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе как величайшие ценности, как основы всей жизни;

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, Через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи, как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей, поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами. Законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

1. Перечень разделов.

10 класс

Теоретическая подготовка(1 час) развитие спортивных игр в Российских школах. Техника безопасности на занятиях спортивных игр и на соревнованиях. Правила судейства.

Физическая подготовка в спортивных играх.(10 часов) Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скорости, быстроты реакции в принятии решений во время игры.

Техническая и тактическая подготовка: (20 часов). Передачи мяча на месте и в движении; приём мяча сверху и снизу; удары. Действия игроков в нападении и защите, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с в\б мячом. Прием и передача мяча сверху. Учебная игра в в/б

ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Техника и тактика игры в пионербол. Учебная игра Прием и передача мяча сверху. Учебная игра в волейбол Стойки и передвижения ,повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Стойки и передвижения ,повороты, остановки.

Футбол Тактика игры Терминология игры в футбол .Система игры. Тактические действия Игра в футбол по правилам «отдай мяч и выйди» .Учебная игра.

Подготовка к соревнованиям(3 часа). Учебно-тренировочная игра с соперниками. Модели разных игровых ситуаций.

11 класс

Теоретическая подготовка(1 час) развитие спортивных игр в Российских школах. Техника безопасности на занятиях спортивных игр и на соревнованиях. Правила судейства.

Физическая подготовка(10 часов). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скорости, быстроты реакции в принятии решений во время игры.

Техническая и тактическая подготовка (20 часов). Передачи мяча на месте и в движении; приём мяча сверху и снизу; Действия игроков в нападении и защите, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с в\б мячом. Прием и передача мяча сверху. Учебная игра в в/б

ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Техника и тактика игры в пионербол. Учебная игра Прием и передача мяча сверху. Учебная игра в волейбол Стойки и передвижения ,повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Стойки и передвижения ,повороты, остановки. Футбол

Тактика игры Терминология игры в футбол .Система игры. Тактические действия .Игра в футбол по правилам «отдай мяч и выйди» .Учебная игра.

Подготовка к соревнованиям(3 часа). Учебно-тренировочная игра с соперниками. Модели разных игровых ситуаций.

Межпредметные связи учебного курса

В программу по спортивным играм заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин общеобразовательной школы. На уроках физической культуры и на тренировочных занятиях используются и тем самым закрепляются умения, полученные на уроках технологии, биологии, физики, музыки и изобразительного искусства, у детей формируется способность рационально-научного и эмоционально-ценностного постижения мира вокруг.

Знакомство с основами естественных и социально-гуманитарных наук в их единстве и взаимосвязи помогает ученику осмыслить личный опыт, делая простые и специальные физкультурные и спортивные движения понятными и предсказуемыми, гармонично соотносить свои личные интересы с интересами класса, школы и общества, тем самым обеспечивая в дальнейшем как личное, так и социальное благополучие.

Преимущества интегрированных занятий заключается в том, что они:

- способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;

- в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;

- не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разностороннее развитой личности;

- интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определённые выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три – (параллельные прямые), в круг – (окружность) и т.д.

Связывая преподавание с историей, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода. Объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Работа над общей и специальной физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы занятий игровыми видами спорта, познакомить их с жизненными процессами организма

10 класс

1	Основы знаний по физической культуре	В ходе занятий
2	Теоретическая подготовка	1
3	Физическая подготовка	10
4	Техническая и тактическая подготовка	20
5	Подготовка к соревнованиям	3
	Итого	34

11 класс

1	Основы знаний по физической культуре	В ходе занятий
2	Теоретическая подготовка	1
3	Физическая подготовка	9
4	Техническая и тактическая подготовка	20
5	Подготовка к соревнованиям	3
	Итого	33

2. Практическая часть и контроль

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются: Формы организации учебного процесса: работа в группах и в парах, поточным методом и по станциям. Элементы педагогических технологий: игровая, практическая, совершенствующая, зачётная. Методы обучения: рассказ, показ, объяснение.

Контроль и оценка планируемых результатов: для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля**:

Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;

Текущий: для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении обучения. С его помощью определяют правильность выбора и применение различных средств. Методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения; показ упражнения в целом до завершения или по частям.

Итоговый контроль в формах: сдача зачёта по определённому виду изученной темы; комплексная работа по итогам полученных двигательных навыков.

Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности. Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся. Он включает в себя 1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведения и внешнем виде. Методы контроля – общепедагогические, визуальные.

2) самооценку ученикам своего состояния (самочувствие, настроение, готовность к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные.

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю – величине ЧСС.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Контроль уровня обученности

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
10 класс			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Зачёт
2.	Физическая подготовка	текущий	Зачёт
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Зачёт
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
11 класс			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Зачёт
2.	Физическая подготовка	текущий	Зачёт
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Зачёт
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

3. Формы организации учебной деятельности:

Приоритетные формы и методы работы:

Основной формой организации тренировочной работы по спортивным играм является тренировка. Тренировка является обязательной формой занятий. Обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На тренировках ученики разучивают технические и тактические действия по спортивным играм. Приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Методы:

для воспитания физических качеств используются различные методы, в том числе:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный;

и другие:

- равномерный метод, характеризующийся относительно постоянной интенсивностью физической работы;
- переменный метод непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные соотношения интенсивной и умеренной работы и составляют суть метода;
- повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности;
- интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренированности сокращаются. Интервальный метод применяется в основном для воспитания выносливости, как общей, так и специальной;
- игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности спортсмена, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность;
- соревновательный метод – это выполнение упражнений в условиях, близких к соревнованиям. Он применяется для воспитания морально-волевых, физических качеств, для тактической подготовки к предстоящим соревнованиям;
- круговой метод. Его название происходит от того, что первоначально места, где выполнялись упражнения, располагались по замкнутому кругу. Для каждого вида упражнений устанавливается место, которое называется «станцией». Так может быть пройдено несколько кругов.

4. Основные виды учебной деятельности:

Навыки технической подготовки (передачи мяча, ловля мяча, т.д.)

Оздоровительная деятельность (укрепление систем организма, развитие физических качеств).

- участие в соревнованиях: школьных, городских, республиканских.

Тематическое планирование

10 класс (34 ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
1	Правила т/б на занятиях волейбола.	1
2	Разучивание; прием и передача мяча сверху.	1
3	Учебная игра в пионербол.	1
4	Разучивание; прием и передача мяча сверху.	1
5	Прием и передача мяча сверху	1
6	Техническая и тактическая подготовка	1
7	Прием и передача мяча сверху.	1
8	Учет; прием и передача мяча сверху.	1

9	Разучивание; прием и передача мяча снизу.	1
10	Учебная игра в пионербол.	1
11	Правила т/б на занятиях баскетболом	1
12	Прием и передача мяча снизу.	1
13	Стойки и передвижения ,повороты, остановки.	1
14	Ловля и передача мяча.	1
15	Сов .ловли и передачи мяча.	1
16	Стойки и передвижения ,повороты, остановки.	1
17	Ловля и передача мяча.	1
18	Совершенствование.ловли и передачи мяча.	1
19	Ведения мяча.	1
20	Сов .ведения мяча.	1
21	Бросок мяча.	1
22	Совершенствование броска мяча.	1
23	Тактика свободного нападения.	1
24	Позиционное нападение.	1
25	Сов. Тактики позиционного нападения.	1
26	Футбол Тактика игры	1
27	Футбол Тактика игры	1
28	Развитие скоростных качеств	1
29	Футбол Тактика игры	1
30	Развитие скоростных качеств	1
31	Футбол Тактика игры	1
32	Футбол Тактика игры	1
33	Развитие скоростных качеств	1
34	Футбол Тактика игры	1

Тематическое планирование

11 класс (33 ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
1	Правила т/б на занятиях волейбола.	1
2	Разучивание; прием и передача мяча сверху.	1
3	Учебная игра в пионербол.	1
4	Разучивание; прием и передача мяча сверху.	1
5	Прием и передача мяча сверху	1

6	Техническая и тактическая подготовка	1
7	Прием и передача мяча сверху.	1
8	Учет; прием и передача мяча сверху.	1
9	Разучивание; прием и передача мяча снизу.	1
10	Учебная игра в пионербол.	1
11	Правила т/б на занятиях баскетболом	1
12	Прием и передача мяча снизу.	1
13	Стойки и передвижения ,повороты, остановки.	1
14	Ловля и передача мяча.	1
15	Сов .ловли и передачи мяча.	1
16	Стойки и передвижения ,повороты, остановки.	1
17	Ловля и передача мяча.	1
18	Совершенствование.ловли и передачи мяча.	1
19	Ведения мяча.	1
20	Сов .ведения мяча.	1
21	Бросок мяча.	1
22	Совершенствование броска мяча.	1
23	Тактика свободного нападения.	1
24	Позиционное нападение.	1
25	Сов. Тактики позиционного нападения.	1
26	Футбол Тактика игры	1
27	Футбол Тактика игры	1
28	Развитие скоростных качеств	1
29	Футбол Тактика игры	1
30	Развитие скоростных качеств	1
31	Футбол Тактика игры	1
32	Футбол Тактика игры	1
33	Развитие скоростных качеств	1
34	Футбол Тактика игры	1

Транспортное
испытание и испытание
Испытание А.А. Кошкин

