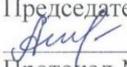
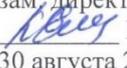


Областное казенное общеобразовательное учреждение  
«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

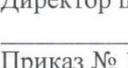
**Рассмотрена**

на заседании МО  
Председатель МО  
 А.В.Жуковская  
Протокол № 1  
от 26 августа 2024г.

**Согласована**

зам. директора по УВР  
 Е.В.Кузнецова  
30 августа 2024г.

**Утверждена**

Директор школы-интерната  
 Л.Н. Малихова  
Приказ № 185  
от 30 августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
“Спортивные игры”  
для 10 А класса  
Токаревой Елены Ивановны,  
учителя физической культуры  
высшей квалификационной категории

2024-2025 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Цели и задачи изучения учебного предмета**

**Цель** реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через **основные задачи** изучения учебного предмета:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.  
*Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

#### **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72653);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с нарушениями слуха (вариант 2.2.2) (принята на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 30.08.2023, протокол №1; введена в действие приказом от 30.08.2023 г. № 213);
- Учебного плана ОКОУ «Курская школа-интернат» на 2024 – 2025 уч.г. (принят на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2024, протокол №1; введён в действие приказом от 30.08.2024 г. № 185);
- Положения о разработке рабочих программ ОКОУ «Курская школа-интернат» (принято на

заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 31.03.2022 г., протокол №4; утверждено приказом от 01.04.2022 г. №72);

- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858)
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитие эстетическое сознание через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

#### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты изучения курса – это формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

#### *Регулятивные УУД*

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи

в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

*Обучающийся сможет:*

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре.

*Обучающийся сможет:*

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре.

*Обучающийся сможет:*

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

*Обучающийся сможет:*

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Обучающийся сможет:*

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### *Познавательные УУД*

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура».

*Обучающийся сможет:*

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

*Обучающийся сможет:*

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение.

*Обучающийся сможет:*

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

#### *Коммуникативные УУД*

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Обучающийся сможет:*

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

*результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:*

- сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с

нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;

- сформированность мотивации к физическому развитию;
- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;
- стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях;

*результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:*

- самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности;
- самостоятельным соотношением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оценением правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;
- умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;
- созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;
- организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;
- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;
- использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

### **Предметные результаты**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса

- время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;
- при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове);
  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
  - сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта).

*Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:*

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета,
- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК.
- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении предмета;
- использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК;
- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

### **Содержание тем курса**

10А класс (33 часа – 1 час в неделю)

*Общая физическая подготовка (9ч)*

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Прыжки через скакалку: прыжкам вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба – один правой, другой левой рукой), прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие выносливости: Бег по пересеченной местности (кроссовый бег), бег с препятствиями и на местности.

Спортивные игры.

*Баскетбол (8 ч).*

Стойка и передвижения игрока. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, тройках. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления

движения и скорости. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Броски одной и двумя руками в прыжке. Вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Игра в мини-баскетбол.

*Знания о спортивной игре.*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Волейбол (11 ч).

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Приём мяча, отражённого сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.

*Знания о спортивной игре:* Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры в волейбол. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников. Правила техники безопасности.

*Овладение организаторскими умениями:* организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Футбол (5).

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания в цель. Удары и остановка мяча серединой подъёма. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Игра по упрощённым правилам

*Знания о спортивной игре:* история футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

#### **Литература и средства обучения, в том числе электронные образовательные ресурсы**

- Рабочие программы Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы.
- Учебник для общеобразовательных школ 8-9 классы. Под редакцией В.И. Лях 4-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.
- Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. – М., 2005
- Волейбол на уроке физической культуры. Беляев А.В. – М.: ФиС, 2005
- Спортивные игры: тактика, техника /под общей ред. Конеевой Е.В./ – Роств-н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004
- Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки и т. д.
- Материалы платформы «Российская электронная школа»

## Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания по предмету «Подвижные игры»

Класс **10А**

Учитель Токарева Елена Ивановна

Количество часов: всего 33 ч., в неделю 1 ч.

Учебно-методический комплекс:

Рабочие программы Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы.

Учебник для общеобразовательных школ 8-9 классы. Под редакцией В.И. Лях 4-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

Дополнительная литература:

Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. – М., 2005.

Волейбол на уроке физической культуры. Беляев А.В. – М.: ФиС, 2005. Спортивные игры: тактика, техника /под общей ред. Конеевой Е.В./ – Ростов-н/Д.:

Изд-во «Феникс», 2004

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>ОФП (4 ч)</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игры по выбору обучающихся.	06.09.24
2	Игры с элементами сопротивления. Упражнения для рук и плечевого пояса	Инструктаж по ТБ. Вводный инструктаж. Подтягивание на перекладине. Бег 40-60 м. Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.	13.09.24
3	Прыжки через скакалку. Игры с мячом.	Прыжки через скакалку: прыжкам вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба – один правой, другой левой рукой), прыжки через скакалку за 20-30 сек. Игры с мячом: "Мяч капитану", "Пятнадцать передач".	20.09.24
4	Круговая эстафета.	Круговая эстафета с элементами спортивных игр.	27.09.24
<b>Спортивные игры (баскетбол 8 ч)</b>			
5	Инструктаж по ТБ. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в	04.10.24

		движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении - одной рукой от плеча на месте; двумя руками снизу в движении. Сочетание приемов передвижения и остановок. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Учебная игра по упрощенным правилам.	
6	Перехват мяча. Взаимодействия игроков.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра.	11.10.24
7	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	18.10.24
8	Вырывание и выбивание мяча, перехвата.	Игровые задания. 1:1. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	25.10.24
9	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок в кольцо в 2 шага. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.	08.11.24
10-11	Нападение быстрым прорывом.	Нападения быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие 2х1, 2х2 без заслона. Взаимодействие 2х2 с заслоном. Игровые задания. Учебная игра.	15.11.24 22.11.24
12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3 на одну корзину. Учебная игра.	29.11.24
<b>Спортивные игры (волейбол 11 ч)</b>			
13	Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол Правила техники безопасности. Стойка игрока. Комбинации из различных вариантов верхней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя	06.12.24

		руками в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Передачи мяча над собой. Подвижные игры «Сумей принять».	
14	Передача мяча у сетки и в прыжке.	Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Упражнения для освоения техники в парах. тройках, в четверках. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Подвижные игры «Сумей принять».	13.12.24
15	Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мяча отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мяча направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол.	20.12.24
16-17	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мяча направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол.	27.12.24 10.01.25
18-19	Прямой нападающий удар через сетку.	Нападающий удар по мячу брошенному партнёром. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2).	17.01.25 24.01.25
20-21	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места Игра по упрощённым правилам.	31.01.25 07.02.25
22-23	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии.	14.02.25 21.02.25
<b>Футбол (5 ч)</b>			
24-25	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, передвижения, передачи, остановки мяча.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Передача и ведение мяча.	28.02.25 07.03.25

		Перемещение различными способами. Остановка и передача мяча в движении. Игра «Квадрат». Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания в цель. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Обыгрывание сближающихся противников, финты. Тактика свободного нападения. Игровые задания 2:2,1:1.	14.03.25
27	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	Упражнения для отработки ударов: удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма, удар носком, удар серединой лба на месте. Игра по упрощенным правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. ОФП.	21.03.25
28	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Ведение по прямой с изменением направления и скорости. Ведения ведущей и не ведущей ногой с пассивным сопротивлением защитник Удары по воротам, игра вратаря. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Позиционные нападения с изменением игровых позиций в заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра «мини-футбол».	28.03.25
		<b>ОФП (5 ч)</b>	
29-30	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игры по выбору обучающихся.	11.04.25 18.04.25
31	Игры с элементами сопротивления. Упражнения для рук и плечевого пояса	Инструктаж по ТБ. Вводный инструктаж. Подтягивание на перекладине. Бег 40-60 м. Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.	25.04.25
32	Прыжки через скакалку. Игры с мячом.	Прыжки через скакалку: прыжкам вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба – один	16.05.25

		правой, другой левой рукой), прыжки через скакалку за 20-30 сек. Игры с мячом: «Мяч капитану», "Пятнадцать передач".	
33	Круговая эстафета.	Эстафеты встречные и круговые с элементами спортивных игр.	23.05.24