

ПРИНЯТО

Протокол заседания педагогического
совета №01-ПП от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ руководителя ОУ № 36-ОП от
30.08.2023г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Андогская средняя школа имени Героя Советского Союза А.А. Карташова»
Кадуйский округ, Вологодская область

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры»
10-11 класс

Учитель: Аверина А.А.

с. Никольское
2023 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной базой рабочей программы по формированию культуры здоровья учащихся являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующим изменениями и дополнениями);
3. Федеральная основная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 июля 2023 г., регистрационный № 74229).
4. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Андогская СШ», приказ №36-ОП от 30.08.2023г

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана по спортивно-оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы.

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы на выки здорового образа жизни формировались в школе.

В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесет свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» - является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического,

психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
-

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуры и традициям других народов.

Программа рассчитана на 2 года обучения

10-11

класс.

Основной формой обучения является спортивно-оздоровительное направление. Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Форма аттестации: освоение основных приемов игры, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

Знания физической культуре

ученик 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать свои помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- 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;

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- 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.

Физическое совершенствование ученик научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия технических приёмов и основы правильной техники;
 - наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - жесты судьи спортивных игр;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- ученик получит возможность научиться:**
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании навыков;
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Особенности оценки предметных результатов по спортивным играм

1. Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

10 класс

№ оценочной процедуры	Проверяемые умения (критерии оценки)/планируемые результаты	Форма оценивания	Примерная дата проведения
1	Демонстрировать и выполнять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности	Игра	Декабрь
2	Демонстрировать и выполнять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной	Игра	май

	деятельности		
--	--------------	--	--

11 класс

№ оценочной процедуры	Проверяемые умения (критерии оценки)/планируемые результаты	Форма оценивания	Примерная дата проведения
1	Демонстрировать и выполнять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности	Игра	Декабрь
2	Демонстрировать и выполнять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности	Игра	май

2. Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию

При организации промежуточной аттестации используется накопительный подход, который основывается на выведении годовой отметки (с/а – среднее арифметическое) успеваемости учащихся на основе совокупности четвертных отметок.

3. График контрольных мероприятий

Контрольных работ по учебному предмету спортивные игры не предусматривается.

Тематический план

10 класс

№	Тема	Кол-вочасов	Электронные (цифровые)ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия			
Техника безопасности			
Баскетбол		12	
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите.	1	
2	Передача мяча. Ловля мяча в защите.	1	
3	Ведение мяча со сопротивлением.	1	
4	Броски в кольцо с различных точек.	1	
5	Штрафной бросок со сопротивлением.	1	
6-7	Техника и тактика игры в баскетбол.	2	
8-9	Вырывание и выбивание мяча.	2	
10-11	Игра в защите.	2	
12	Игра в нападении	1	
Волейбол		11	
1-2	Передача мяча в парах, тройках.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
3	Прием мяча.	1	
4-5	Нападающий удар.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
6	Верхняя прямая подача мяча.	1	
7-8	Блокирование.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/
9-11	Техника и тактика игры.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/
Футбол		11	

1-3	Тактическая подготовка	3	
4-6	Ведение мяча под сопротивлением.	3	
7-11	Игра в футбол	5	
	Всего	34	

11 класс

№	Тема	Кол- во часов	
Теоретические знания в процессе занятия			
Баскетбол		12	
1	Ведение и ловля мяча с изменением направления.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
2	Передача мяча. Ловля мяча в защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте.	1	
4	Броски в кольцо с различных точек.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/
5	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с среднего расстояния.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/
6-7	Техника и тактика игры в баскетбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/
8-9	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	2	
10-11	Личная персональная защита. Учебная игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/
12	Игра нападении.	1	
Волейбол		11	
1-2	Передача мяча в парах, тройках.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/
3	Прием мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/
4-5	Нападающий удар.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/
6	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/
7-8	Блокирование.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/
9-11	Закрепление техники передач, подачи, приема мяча. Учебная игра.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/
Футбол		11	
1-3	Приемы остановки мяча.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/
4-5	Ведение мяча под сопротивлением.	2	
6-11	Игра в футбол	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/
	Всего	34	

Содержание программы 10 класс

Общая физическая подготовка Упражнения для руки плечевого пояса; для мышц шеи;

для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера

на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет –

кувырок в перед с места и с разбега, перевороты. 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 из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низкого места без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол-12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. **Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении и после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол– 10ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча сподачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол - 5ч

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль

команды

изначениевзаимопониманиядляигры.Ролькапитанакоманды,егоправаиобязанности.

Пояснениякправиламигрывфутбол.Обязанностисудей.Выборместасудейприразличныхигровыхситуациях.Замечание,предупреждениеиудалениеигроковсполей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособностифутболистов.Видысоревнований.Системарозыгрыша.Правиласоревнований,ихорганизацияипроведение.

2.Специальнаяподготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрымвыпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением.Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ногв коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивногомяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольномумячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча надальность.Толчки плечомпартнера. Борьбазамяч.

Для вратаря:изупорастояустеныодновременноеипопеременноесгибаниеруквлучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упорележа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежахлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами.Сжиманиетеннисного(резинового)мяча.Многократноеповторениеупражненийвловлеии бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячейоднойрукойнадальность.Ловлянабивныхмячей,направляемых2–3партнерамисразных сторон, споследующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторноепробегание коротких отрезков (10 – 30 м)изразличныхисходныхположений.Бегсизменениями(до180*).Бегпрыжками.Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бегбоком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными вразличномположениистойками.Бегсбыстрымизменениемспособапередвижения.Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу споследующимударампо воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясьдостать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя впрыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и

имитацией ударов головой ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3–10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

1 класс

Общая физическая подготовка. Упражнения для руки 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, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок в перед с места и с разбега, перевороты. 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 из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низкого места без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол-12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. **Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол – 10ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча сподачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол - 5ч

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча надальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременно и попеременно сгибание рук в локтевых суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой надальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 — 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными вразличном положении стойками. Бег с быстрыми изменениями способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3–10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая

и на одной ноге. Остановки во время бега –выпадом, прыжком, переступанием.