

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

МАОУ
«СОШ №8»

Подписан: МАОУ «СОШ № 8»
DN: SN=LS-02664306744,
O=СРП, CN=108800050013,
INN=006602005247,
E=school8.07@list.ru, C=RU, S=66
Свердловская область, L=Буланаш,
O=МАОУ «СОШ № 8», CN=МАОУ
«СОШ № 8», STREET=ул.
Комсомольская, д. 7, Т=Директор,
OU=Елена Артамонова, SN=Радунцева
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.01.27 11:11:27+05'00'

Приложение к основной образовательной
программе среднего общего образования
МАОУ «СОШ №8», утвержденной Приказом
директора МАОУ «СОШ №8»
от 19.06.2020 г № 108/д

Рабочая программа
учебного предмета
«Спортивные игры»
среднее общее образование
(в соответствии с ФГОС СОО)

Рабочая программа учебного предмета «Спортивные игры»

Планируемые результаты:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Спортивные игры»

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

Уровень физической подготовленности.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Класс	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	10	5,2 ниже	5,1-4,8	4,4 выше	6,1 ниже	5,9-5,3	4,8выше
		11	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1		4,8
Координационные	Челночный бег 3x10	10	8,2 ниже	8,0-7,7	7,3выше	9,7ниже	9,3-8,7	8,4выше
		11	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в д/м	10	180 ниже	195-210	230выше	160ниже	170-190	210выше
		11	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, мин	10	1100ниже	1300	1500выше	900ниже	1050	1300
		11	1100	1300	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперед из п/стоя	10	5 ниже	9-12	15выше	7 ниже	12-14	20выше
		11	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание в/п (ю) н/п из вися лежа (д)	10	4 ниже	8-9	11выше	6 ниже	13-15	18вышн
		11	5	9-10	12	6	13-15	18

Тематическое планирование 10-11 класс

п/№	Тема	10 класс	11 класс
1	Основы физкультуры и здорового образа жизни.	В процессе занятий физической подготовкой	
2	Физкультурно- оздоровительная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	
3	Основы знаний теория и практическая часть ВФСК « ГТО»	В процессе занятий физической подготовкой	
4	Прикладная физическая подготовка	В режиме учебного дня и режиме работы	
5	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	
6	Спортивно оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и режиме работы	
7	Баскетбол	16	16
8	Футбол	8	8
9	Волейбол	8	8
10	Прикладная полоса препятствий	2	2
	Всего часов:	34	34







ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс	
№	

	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ
1	Техника безопасности и правила игры в футбол. Ведение мяча.	ОРУ. Спец беговые упражнения для футболистов. Ведение вокруг стоек.
2	Футбол техника передвижения остановок, поворотов.	ОРУ. Спец беговые упражнения для футболистов. Передачи, остановки.
3	Техника остановки катящегося мяча подошвой, техника ведения мяча.	ОРУ. Спец беговые упражнения для футболистов. Передачи, остановки, ведение. Тренировочная игра
4	Урок-игра футбол.	ОРУ. Спец беговые упражнения для футболистов. Передачи, остановки, ведение. Тренировочная игра
5	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол	Ведение различным способом. Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
6	Учебная игра в баскетбол.	Учебная игра в баскетбол. Тактика и техника действий в игре.
7	Индивидуальные, групповые действия в защите.	Передача мяча различными способами. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) Тактика и техника действий в игре
8	Тактика и техника действий в игре.	Передача мяча различными способами. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).
9	Бросок в корзину со средней линии. Подъем туловища за 1 мин.	Броски в корзину со средних и дальних дистанций. Подъем туловища за 1 мин. Подготовка к ГТО
10	Бросок в корзину из-под кольца, с двух шагов.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Приседание на одной ноге, отжимание, подтягивание. Комбинированный урок с элементами ОФП
11	Бросок в кольцо в движении.	Учет техники и попадания. Броски мяча после двух шагов и в прыжке. Тренировочная игра.
12	Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол	Учебная игра в баскетбол. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
13	Урок - игра баскетбол.	Упражнения с отягощением. Учебная игра в баскетбол.
14	Полоса препятствий, элементы кроссфита.	Полоса препятствий: берпи, прыжки, планка, поднимание прямых ног.
15	Учебная игра баскетбол.	Бег в среднем темпе 5 мин. ОРУ . Учебная игра в баскетбол
16	Техника безопасности. Правила игры в волейбол	Волейбол. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением- перекатом на спину. Гимнастика для глаз.
17	Прием мяча снизу, сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, бедро и спину. Комплекс упражнений направленный на профилактику осанки.
18	Передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ со скакалкой. Передача сверху двумя руками вперед , назад и над собой учет техники в тройках. Подъем туловища за 1 мин.
19	Совершенствования техники подачи мяча.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Профилактика осанки
20	Прямой нападающий удар.	Блокирование. Комплекс упражнений с отягощением на мышцы ног и рук.
21	Урок - игра волейбол.	ОРУ на месте, в движении с мячом. Комбинация из изученных элементов в волейболе.
22	Преодоление полосы препятствий.	10 отжиманий, кувырок, прыжки через скамейку, метание

		мяча в цель, 10 прыжков на скакалке, челночный бег 3x10
23	Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в прыжке	ОРУ с мячом. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Упражнения одновременно с двумя мячами.
24	Бросок мяча в движении. Баскетбольная комбинация	Перевод мяча перед собой. Бросок в корзину в два шага после ведения. Комплекс упражнений с набивными мячами.
25	Упражнения с баскетбольным мячом в парах. Комбинация из изученных элементов.	Индивидуальная работа с мячом. Комбинация из изученных элементов техника перемещений и владений мячом
26	Передача мяча в движении в тройках с последующим броском в корзину.	Комбинация передача мяча в движении в тройках с броском в корзину.
27	Учебная игра баскетбол.	ОРУ с мячом. Учебная игра баскетбол. Игра в баскетбол по правилам. Подтягивание.
28	Комплекс упражнений с отягощением (гантели, гири). Учебная игра.	Комплекс упражнений с отягощением (гантели, гири), набивными мячами. Учебная игра в баскетбол. Развитие силовых качеств
29	Волейбол. Техника безопасности Прямой нападающий удар	Бег 5 мин. ОРУ. Упражнения с волейбольным мячом.
30	Техника защитных действий индивидуальное блокирования	Бег 5 мин. ОРУ. Упражнения с волейбольным мячом в парах, в группах.
31	Техника безопасности и правила игры в футбол. Ведение мяча.	ОРУ. Спец беговые упражнения для футболистов. Ведение вокруг стоек.
32	Футбол техника передвижения остановок, поворотов.	ОРУ. Спец беговые упражнения для футболистов. Передачи, остановки.
33	Техника остановки катящегося мяча подошвой, техника ведения мяча.	ОРУ. Спец беговые упражнения для футболистов. Передачи, остановки, ведение. Тренировочная игра
34	Урок-игра футбол.	

Поурочное планирование 10 класс

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022