

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 46»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2024г.
Приказ № 01-11/217

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
_____ О.В. Фирсова
от «30» августа 2024г.
Приказ № 01-11/217

Утверждено
Директор
МОАУ «СОШ № 46»
_____ М.В. Попова
от «30» августа 2024г.
Приказ № 01-11/217

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «В мире спорта» для обучающихся 10 – 11 классов

г. Оренбург
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

Безопасность на занятиях физической культурой и спортом. История комплекса ГТО в России. Анатомические и физиологические основы физической культуры. Ступени комплекса ГТО. Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Вредные привычки, причины их формирования. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Знания о футболе.

Техника безопасности во время занятий футболом.

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися;

Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.

Организация и проведение соревнований по футболу.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Тестирование уровня физической подготовленности в футболе;

Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Технические действия в игре.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча, ударов по мячу.

Тактические действия в игре.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зональная, персональная опека, комбинированная оборона). Дневник спортсмена.

Соревнования по футболу.

11 класс

Безопасность на занятиях физической культурой и спортом. История комплекса ГТО в России. Анатомические и физиологические основы физической культуры. Ступени комплекса ГТО. Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Вредные привычки, причины их формирования. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной игры или фэйр-плей.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Организация и проведение соревнований по футболу.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Тестирование уровня физической подготовленности в футболе;

Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Технические действия в игре.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча, ударов по мячу.

Тактические действия в игре.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Дневник спортсмена.

Соревнования по футболу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении курса «В мире спорта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

готовность и способность к самообразованию и сознательное отношение к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

При изучении курса «В мире спорта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач игровой и соревновательной деятельности;

формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников о виде спорта «футбол».

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия

в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

умение самостоятельно определять цели игровой деятельности и составлять планы игровой (или соревновательной) деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать личную деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

При изучении курса «В мире спорта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу;

продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;

освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;

формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);

расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;

умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;

расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;

совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;

овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10–11 классов;

овладение практическим навыками участия в соревнованиях по футболу;

применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

организация и судейство соревнований по футболу;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и так далее);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	День знаний. Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое	1	Интеллектуальный марафон	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
2.	Безопасность на занятиях физической культурой и спортом	1	Инструктаж	
3.	История комплекса ГТО в России	1	Беседа	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
4.	Знания о футболе. Техника безопасности во время занятий футболом	1	Беседа	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
5.	Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России и за рубежом.	1	Беседа	http://www.olympic.ru/
6.	Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры.	1	Беседа	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
7.	Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности.	1	Практическое занятие	
8.	Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований.	1	Подвижные игры	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
9.	Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации	1	Подвижные игры	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/

	и проведении соревнований.			
10.	Ступени комплекса ГТО	1	Беседа	
11.	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	1	Беседа	
12.	Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.	1	Обсуждение видеоматериалов	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
13.	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Движение – это жизнь	1	Проблемная дискуссия	http://www.olympic.ru/
14.	Рациональное питание	1	Беседа	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
15.	Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.	1	Практикум	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
16.	Виды травм и первая медицинская помощь. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. Чистота – залог здоровья	1	Групповое обсуждение	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
17.	Что такое здоровый образ жизни? Акция «Скажи наркотикам – НЕТ»	1	Встреча со школьным фельдшером	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
18.	Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь	1	Беседа	
19.	Способы самостоятельной деятельности. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.	1	Обсуждение презентации	
20.	Организация и проведение соревнований по футболу.	1	Мониторинг «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
21.	Оценка техники осваиваемых специальных	1	Конкурс плакатов	

	упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.			http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
22.	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе	1	Работа с видеоматериалами	
23.	Утренняя зарядка. Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1	Практическое занятие	
24.	Составление правильного режима дня с учетом принципа «сочетай труд и отдых». Туризм развивает твоё тело и душу	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	
25.	Первая доврачебная помощь. Переломы, вывихи, растяжения – сумей не навредить	1	Практическое занятие	
26.	Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах	1	Разработка системы упражнений	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
27.	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	1	Беседа Составление туристических маршрутов	http://www.olympic.ru/
28.	Соревнования по футболу.	1	Составление памятки	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
29.	Технические действия в игре.	1	Практическое занятие	
30.	Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча, ударов по мячу.	1	Весёлые старты	
31.	Тактические действия в игре.	1	Практическое занятие	
32.	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).	1	Практическое занятие	
33.	Перспективы развития тактики игры.	1	Практическое занятие	

	Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Дневник спортсмена.			
34.	Соревнования по футболу.	1	Практическое занятие	

