

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 14»

Обсуждено и принято на заседании
городского методического объединения
учителей физической культуры
Протокол от «31» августа 2022г. №1

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия №14»

Куртеев М.В.

Приказ от 31 августа 2022г. № 78-д



Рабочая программа
учебного предмета «Спорт и здоровье»
на уровне основного общего образования

на 2022/2023 учебный год

Составители:
Лаврентьев П.Г.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Баженов С.Л.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Ляпунова Н.Е.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Программа по предмету среднего общего образования разработана с учётом основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО).

Программа по учебному предмету «Спорт и здоровье» разработана на основе авторской программы «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре»: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, -М.: Просвещение,2016.

Программа учебного предмета «Спорт и здоровье» обеспечивает сохранение единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования. Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами, основы которых изучаются в рамках учебного предмета «Физическая культура». Актуальность программы обусловлена тем, что у обучающихся старших классов появилась потребность в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Специфика образовательной организации

Спецификой образовательной организации является реализация гимназического образования, сутью которого является интеллектуальное, творческое и нравственное развитие личности. Миссия гимназии заключается в создании условий межкультурной интеграции, обеспечивающих полноценное развитие индивидуальных способностей каждого учащегося в лингво-ориентированной среде через реализацию продуктивного сотрудничества всех участников образовательных отношений, ориентированного на создание высокого творческого настроения и мотивации учения, самообразования и самосовершенствования, формирование гражданского самосознания, эффективной ориентации и функционирования в современном обществе.

Для создания условий для оптимизации образовательной деятельности посредством более полного удовлетворения потребностей учащихся в области образования без отрыва от основной учебы, для обеспечения доступности общего образования для детей, имеющих временные ограничения здоровья и не имеющих возможности регулярно посещать школу, обеспечения продолжения образовательной деятельности в условиях карантина, невозможности посещать занятия по причине погодных явлений и т.п., рабочая программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник на базовом уровне научится:

- понимать работу сердечно-сосудистой системы, особенности телосложения человека;
- выполнять гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- определять способы регулирования и контроля физических нагрузок 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).*

Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег, кросс., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, подтягивание из виса углом.

Для создания условий для оптимизации образовательной деятельности посредством более полного удовлетворения потребностей учащихся в области образования без отрыва от основной учебы, для обеспечения доступности общего образования для детей, имеющих временные ограничения здоровья и не имеющих возможности регулярно посещать школу, обеспечения продолжения образовательной деятельности в условиях карантина, невозможности посещать занятия по причине погодных явлений и т.п., рабочая программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Примерная дата	Тема урока	Формы контроля
Раздел Легкая атлетика			
1		ИОТ на уроках лёгкой атлетики. Старт с опорой на одну руку. Техника старта с опорой на одну руку.	
2		Бег на скорость. Из различных стартов.	
3		Бег с 2-3 ускорениями Обучение технике на короткие дистанции.	
4		Бег с ускорениями на 30-40 метров. Обучения техники увеличения длины шага.	
5		Бег на длинные дистанции. Обучению дыханию.	
Раздел спортивные игры Волейбол			
6		ИОТ при проведения уроков по волейболу. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.	
7		Блокирование одиночное и групповое.	
8		Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.	
9		Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	
10		Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	
Раздел Баскетбол			

11		ИОТ при проведения уроков по баскетболу.	
12		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком	
13		Передача с активным сопротивлением противника	
14		Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком	
15		Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита	
16		Штрафной бросок. Бросок с дальней линии	
Раздел Лыжная подготовка			
17		ИОТ при занятиях лыжной подготовки. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка.	
18		Равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км.	
19		Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 3 км.	
20		Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторное прохождение отрезков без нарушения техники лыжных ходов 8×50 м	
21		Соревнование. Прохождение дистанции 1 и 2 км классическим ходом.	
22		Оздоровительное катание на лыжах.	
23		Лыжные эстафеты.	
24		Оздоровительное катание на лыжах.	
Раздел Волейбол			
25		ИОТ при занятиях на уроках по волейболу. Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий	
26		Совершенствование навыков игры.	
27		Совершенствование навыков игры.	
Раздел Баскетбол			

28		ИОТ при занятиях на уроках по баскетболу. Совершенствование навыков игры. Личная защита	
29		Совершенствование навыков игры. Быстрый прорыв	
30		Совершенствование навыков игры. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита	
Раздел		Легкая атлетика	
31		ИОТ при занятиях по легкой атлетике. Соревнование по лёгкой атлетике. Организация и правила.	
32		Метание мяча. На заданное направление. Владение навыками контроля своих действий.	
33		Прыжок в длину с разбега Фаза разбега. Нахождение ошибок в работе и их исправление.	
34		Беговые упражнения. Бег на скорость, бег по прямой. Выполнения определённого действия.	

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Примерная дата	Тема урока	Формы контроля
Раздел Легкая атлетика			
1		ИОТ на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег 4 мин в медленном темпе. Развитие выносливости. Уметь распределять силы по дистанции.	
2		Бег на скорость. Из различных стартов.	
3		Бег с 2-3 ускорениями Обучение технике на короткие дистанции.	
4		Бег на длинные дистанции Обучение технике финишному броску на ленточку. Выполнения определённого действия.	
5		Бег на длинные дистанции Обучению дыханию	
Раздел спортивные игры Волейбол			
6		ИОТ при проведения уроков по волейболу. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач	
7		Блокирование одиночное и групповое	
8		Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков	
9		Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением)	
10		Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий	

Раздел		Баскетбол	
11		ИОТ при проведения уроков по баскетболу.	
12		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком	
13		Передача с активным сопротивлением противника	
14		Совершенствование навыков игры. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита	
15		Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита	
16		Штрафной бросок. Бросок с дальней линии	
Раздел		Лыжная подготовка	
17		ИОТ при занятиях лыжной подготовки. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка.	
18		Равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км.	
19		Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 3 км.	
20		Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторное прохождение отрезков без нарушения.	
21		Соревнование. Прохождение дистанции 1 и 2 км коньковым ходом.	
22		Оздоровительное катание на лыжах.	
23		Лыжные эстафеты.	
24		Оздоровительное катание на лыжах.	
Раздел		Волейбол	
25		ИОТ при занятиях на уроках по волейболу. Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий	
26		Совершенствование навыков игры.	
27		Совершенствование навыков игры.	

Раздел		Баскетбол	
28		ИОТ при занятиях на уроках по баскетболу. Совершенствование навыков игры. Личная защита	
29		Совершенствование навыков игры. Быстрый прорыв	
30		Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	
Раздел		Легкая атлетика	
31		ИОТ при занятиях по легкой атлетике. Соревнование по лёгкой атлетике. Организация и правила.	
32		Метание мяча. На заданное направление. Владение навыками контроля своих действий.	
33		Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Владение навыками контроля своих действий.	
34		Беговые упражнения. Бег на скорость, бег по прямой. Выполнения определённого действия.	