

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г.Никольска»

РАССМОТРЕНО И
СОГЛАСОВАНО

Школьным методическим
объединением
Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
школы
Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 1
г.Никольска»

 Л.В.Слепухина

Приказ № 244-ОД

от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся II классов

на 2023-2024 учебный год

Разработчик:

Бурянина Т.С.,

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

г. Никольск
2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник на базовом уровне научится:

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;

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;

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 "Физическая культура»

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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;

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, *судейство*.

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.

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;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

физическая культура

10 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
Легкая атлетика – 8 часов		
1	ТБ – на уроках легкой атлетики.	1
2	Низкий старт и стартовый разгон.	1
3	Бег 100 метров на результат	1
4	Техника метания гранаты	2
5	Прыжок в длину с места	1
6	Бег на среднюю дистанцию 1500 метров.	1
7	Бег на выносливость.	1
Баскетбол – 10 часов		
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.	1
9	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	2
10	Передачи мяча в движении	1
11	Тактические действия	1
12	Тактические действия в защите	1
13	Штрафной бросок. Учебная игра.	2
14	Броски мяча по кольцу в прыжке	1
15	Техника и тактика игры	1
Гимнастика – 12 часов		
16	ТБ – на уроках гимнастики.	1
17	Сед углом	1
18	Юноши: подтягивание на высокой перекладине. Девушки: смешанные висы;	2
19	Длинный кувырок прыжком с места(м) ,кувырок назад в полушпагат(д)	1
20	Перекат в стойку на лопатках с кувырка вперёд.(М) (повторить), мост из положения стоя(Д) (повторить)	1
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)	1
22	Из упора присев силой стойка на голове и руках(м), равновесие на одной ноге(д)	1
23	Комбинации 4-5 элементов	1
24	Силовая (ю) , Бревно. Шаги «польки» Махи ласточка в доскок.(д)	1
25	Комбинации.	2
Волейбол – 15 часов		
26	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи, подачи	1
27	Передачи мяча над собой. То же через сетку.	2
28	Приём мяча сверху и снизу.	2
29	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
30	Верхняя прямая подача	2
31	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1

32	Освоение техники прямого нападающего удара	2
33	Тактика трех игроков. Учебная игра.	1
34	Техника и тактика игры	1
35	Учебная игра	1
Лыжная подготовка -15 часов		
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.	1
37	Одновременный двухшажный ход	2
38	Попеременный двухшажный ход	1
39	Бесшажный ход.	2
40	Техника подъемов и спусков	2
41	Техника лыжных ходов	2
42	Попеременный двухшажный коньковый ход.	2
43	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
44	Прохождение зачетной дистанции	1
Легкая атлетика 8 часов		
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.	1
46	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1
47	Прыжки в длину с места.	1
48	Скоростной бег от 30м. до 100м.. Бег на результат 100 м	1
49	Бег на 3000метров в равномерном темпе	1
50	Техника метания гранаты.	2
51	Бег на выносливость.	1
		68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

физическая культура

11 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
Легкая атлетика – 8 часов		
1	ТБ – на уроках легкой атлетики.	1
2	Низкий старт и стартовый разгон.	1
3	Бег 100 метров на результат	1
4	Техника метания гранаты	2
5	Прыжок в длину с места	1
6	Бег на среднюю дистанцию 1500 метров.	1
7	Бег на выносливость.	1
Баскетбол – 10 часов		
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.	1
9	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	2
10	Передачи мяча в движении	1
11	Тактические действия	1
12	Тактические действия в защите	1
13	Штрафной бросок. Учебная игра.	2
14	Броски мяча по кольцу в прыжке	1
15	Техника и тактика игры	1
Гимнастика – 12 часов		
16	ТБ – на уроках гимнастики.	1
17	Сед углом	1
18	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: смешанные висы;	2
19	Длинный кувырок прыжком с места(м) ,кувырок назад в полушпагат(д)	1
20	Перекат в стойку на лопатках с кувырка вперёд.(М) (повторить), мост из положения стоя(Д) (повторить)	1
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)	1
22	Из упора присев силой стойка на голове и руках(м), равновесие на одной ноге(д)	1
23	Комбинации 4-5 элементов	1
24	Силовая (ю), Бревно. Шаги «польки» Махи ласточка в доскок.(д)	1
25	Комбинации.	2
Волейбол – 15 часов		
26	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи, подачи	1
27	Передачи мяча над собой. То же через сетку.	2
28	Приём мяча сверху и снизу.	2
29	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
30	Верхняя прямая падача	2
31	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1

32	Освоение техники прямого нападающего удара	2
33	Тактика трех игроков. Учебная игра.	1
34	Техника и тактика игры	1
35	Учебная игра	1
Лыжная подготовка -15 часов		
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.	1
37	Одновременный двухшажный ход	2
38	Пореременный двухшажный ход	1
39	Бесшажный ход.	2
40	Техника подъемов и спусков	2
41	Техника лыжных ходов	2
42	Попеременный двухшажный коньковый ход.	2
43	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
44	Прохождение зачетной дистанции	1
Легкая атлетика 8 часов		
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.	1
46	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1
47	Прыжки в длину с места.	1
48	Скоростной бег от 30м. до 100м.. Бег на результат 100 м	1
49	Бег на 3000метров в равномерном темпе	1
50	Техника метания гранаты.	2
51	Бег на выносливость.	1
		68

Формы и содержание промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется поурочно. Промежуточная аттестация осуществляется на основе АТУ- анализа текущей успеваемости (учебный план школы)