

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Ольшанка

| | | |
|--|---|---|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Алексеевский А.А./ Протокол № 1 от 27.08.2021г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ-СОШ с. Ольшанка  Алексеевская С.В./ 27.08.2021.</p> | <p>«Утверждено» Директор МБОУ-СОШ с. Ольшанка  Шاپовалов О.В./ Приказ № 115 от 27.08.2021.</p>  |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Алексеевского Алексея Алексеевича

учителя физической культуры

I квалификационной категории

**по физической культуре
10-11 класс**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1 от 27.08.2021г.

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и на основе:

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Авторской рабочей программы «Физическая культура» 10-11 классы, предметной линии учебников В.И.Ляха, М.: «Просвещение», 2019 год.

Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» на уровне среднего общего образования

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;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 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).

Содержание учебного предмета «физическая культура»

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и

оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки)

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Включает в себя систему контролирующих материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности (положительная динамика), а также уровень сформированности теоретических знаний подготовленности обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе).

Движение на лыжах подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п).

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Тематическое планирование

| Разделы программы | Кол-во часов | |
|--|--------------|----|
| | Классы | |
| | 10 | 11 |
| 1.Физическая культура как область знаний | 7 | 7 |

| | | |
|--|--|--|
| <p><i>Правовые основы физической культуры и спорта</i></p> <p><i>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</i></p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><i>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</i></p> <p><i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</i></p> <p><i>Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения</i></p> | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|-----------|-----------|
| 2. Базовые виды спорта школьной программы | | |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 20 | 20 |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|------------|
| Легкая атлетика | | | | | 26 | 26 |
| Лыжная подготовка | | | | | 16 | 16 |
| Спортивные игры | | | | | 33 | 33 |
| <i>Баскетбол</i> | | | | | 16 | 16 |
| <i>Волейбол</i> | | | | | 12 | 12 |
| <i>Футбол</i> | | | | | 5 | 5 |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнении видов испытаний(тестов) и нормативов, Предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | | | | В процессе урока и самостоятельных занятий | |
| Всего: | | | | | 102 | 102 |
| Итого: | | | | | 204 | |

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей» (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

| Виды испытаний | Классы | О ц е н к а | | | | | |
|---|--------|-------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 30 м (сек.) | 10 | 4,4 | 4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9 | 6,1 |
| | 11 | 4,3 | 4,7 | 5,1 | 4,6 | 5,3 | 6,1 |
| Челночный бег 3x10 м (сек.) | 10 | 7,3 | 8,0 | 8,2 | 9,7 | 9,3 | 8,4 |
| | 11 | 7,2 | 7,9 | 8,1 | 9,6 | 8,7 | 8,3 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 10 | 230 | 195 | 180 | 210 | 170 | 160 |
| | 11 | 240 | 205 | 190 | 220 | 190 | 160 |
| Наклон вперед из положения стоя | 10 | 5 | 10 | 14 | 7 | 13 | 20 |
| | 11 | 5 | 11 | 15 | 7 | 14 | 20 |
| Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 10 | 11 | 8-9 | 4 | 18 | 13 | 6 |
| | 11 | 12 | 9-10 | 5 | 20 | 15 | 6 |
| Бег 100 м (сек.) | 10 | 15.5 | 14.9 | 14.5 | 17.8 | 17.0 | 16.5 |
| | 11 | 15.0 | 14.5 | 14.2 | 17.0 | 16.5 | 16.0 |
| Бег 1000м (мин., сек.) | 10 | 3,43 | 4,02 | 4,17 | 4,56 | 5,11 | 5,29 |
| | 11 | 3,43 | 3,53 | 4,09 | 4,45 | 4,54 | 5,10 |
| Бег 3000м (мин., сек.) – юн. Бег 2000м (мин., сек.) – дев. | 10 | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 10,20 | 11,15 | 12,40 |
| | 11 | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 20 | 25 | 30 | 4 | 8 | 12 |
| | 11 | 21 | 35 | 44 | 4 | 8 | 12 |

| | | | | | | | |
|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Поднимание туловища (кол-во раз/мин) | 10 | 42 | 47 | 55 | 32 | 37 | 42 |
| | 11 | 42 | 48 | 55 | 35 | 40 | 48 |
| Метание гранаты 500,700 гр., м | 10 | 32 | 30 | 28 | 21 | 17 | 12 |
| | 11 | 35 | 32 | 30 | 23 | 18 | 13 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) | 10 | 100 | 120 | 130 | 130 | 145 | 155 |
| | 11 | 110 | 130 | 140 | 135 | 150 | 160 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 10-11 классах

| № ка | Тема урока | Кол-во часов |
|-------------|--|---------------------|
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2 | Современные оздоровительные системы физ. воспитан, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| | Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. | 1 |
| 5 | Совершенствование эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). | 1 |
| 6 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 7 | Эстафетный бег. | 1 |
| 8 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 9 | Предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции | 1 |
| 10 | Кроссовый бег. | 1 |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат) | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 13 | Инструктаж по охране труда. | 1 |
| 14 | Терминология и жестикуляция в баскетболе. | 1 |
| 15 | Броски в кольцо. | 1 |
| 16 | Бросок после ловли и после ведения мяча. | 1 |
| 17 | Бросок мяча в простых и усложненных условиях. | 1 |
| 18 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 19 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 20 | Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 21 | Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 22 | Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 23 | Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. | 1 |
| 24 | Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . | 1 |
| 25 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. | 1 |
| 26 | Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| 27 | Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 |
| 28 | Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика | 1 |
| 29 | Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика. | 1 |
| 30 | Индивидуально подобранные композиции из упр, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 1 |
| 31 | Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные | 1 |
| 32 | Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений. | 1 |
| 33 | Аэробика индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений. | 1 |
| 34 | Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | 1 |
| 35 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | 1 |
| 36 | Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. | 1 |
| 37 | Приемы страховки и самостраховки. | 1 |
| 38 | Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 |

| | | |
|-----------|---|----------|
| 39 | Комбинации на спортивных снарядах | 1 |
| 40 | Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 41 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 42 | Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. | 1 |
| 43 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах) | 1 |
| 44 | Гимнастические упражнения. | 1 |
| 45 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 46 | Тест на гибкость. | 1 |
| 47 | Опорные прыжки. | 1 |
| 48 | Опорные прыжки. | 1 |
| | Резерв | 1 |
| 49 | Инструктаж по ОТ. | 1 |
| 50 | Гос. требования к уровню физ. подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 51 | Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 52 | Совершенствование техники спортивной ходьбы | 1 |
| 53 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
| 54 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 |
| 55 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| 56 | Техника выполнения передвижениях на лыжах | 1 |
| 57 | Техника выполнения спусков, подъемов. | 1 |
| 58 | Техника выполнения поворотов, торможений. | 1 |
| 59 | Передвижение на лыжах классическим ходом. | 1 |
| 60 | Передвижение на лыжах коньковым ходом. | 1 |
| 61 | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. | 1 |
| 62 | Передвижение на лыжах. | 1 |
| 63 | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
| 64 | Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. | 1 |
| 65 | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. | 1 |
| 66 | Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в волейболе. | 1 |
| 67 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 |
| 68 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 |
| 69 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 |
| 70 | Банные процедуры. Игра волейбол. | 1 |
| 71 | Подготовка к соревновательной деятельности. Игра волейбол. | 1 |
| 72 | Нормы коллективного взаимодействия сов-ой деятельности. | 1 |
| 73 | Игра волейбол. | 1 |
| 74 | Игра волейбол. | 1 |
| 75 | Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в футболе. | 1 |
| 76 | Совершенствование технических приемов в футболе. | 1 |
| 77 | Совершенствование технических приемов в футболе. | 1 |
| 78 | Совершенствование командно-тактических действий в футболе. | 1 |
| 79 | Инструктаж по охране труда. | 1 |
| 80 | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| 81 | Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. | 1 |
| 82 | Челночный бег. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 83 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 |
| 84 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 85 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 86 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 87 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 88 | Игра в футбол | 1 |
| 89 | Игра в футбол | 1 |
| 90 | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. | 1 |
| 91 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 |
| 92 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 |
| 93 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 |
| 94 | Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции. | 1 |
| 95 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | 1 |
| 96 | Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования. | 1 |
| 97 | Эстафетный бег | 1 |
| 98 | Метание гранаты. | 1 |
| 99 | Метание гранаты. | 1 |
| 100 | Оздоровительные системы физического воспитания. | 1 |
| 101 | Игра волейбол. | 1 |
| 102 | Игра волейбол. | 1 |