





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  Шapoвaлoв O.B./ 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 контролируемых 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	Оценка					
		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