

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия Степановича Чекмасова с. Большое Микушкино муниципального района Исаклинский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____/Филиппова Е. Т./
(подпись) (ФИО)

«26» августа 2022 г.

Утверждено
приказом № 199 - од
от «31» августа 2022 г.

Директор _____/Игнатъева М. В./
(подпись) (ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура
Класс 10-11
Общее количество часов по учебному плану 201 ч
Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой
По физической культуре
(наименование предмета)

Учебники:
Автор: Лях, В. И
Наименование Физическая культура
М.: Просвещение, 2019

Рассмотрена на заседании МО учителей эстетико-технологического цикла
(название методического объединения)

Протокол №1 от «29» августа 2022 г.
Руководитель МО _____/Минеева Е. К./
(подпись) (ФИО)

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
<https://base.garant.ru/77706811/>
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (в ред. от 29.06.2017)
<http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698>
3. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
<https://docs.cntd.ru/document/603340708>
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (в ред. от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
<https://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-srednego-obshhego-obrazovaniya/>
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.».
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201506020017>
6. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино, утвержденная приказом № 101/16-од от 31.08.2015 г. директора школы (в ред. приказа №191 – од от 29 августа 2022 г директора школы)
<https://www.mikuchkino-schol.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/09/OOP-SOO-GBOU-SOSH-im.V.S.Chekmasova-s.-Bolshoe-Mikushkino.pdf>
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28
<https://docs.cntd.ru/document/566085656>
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2
<https://docs.cntd.ru/document/573500115>

Планируемые результаты освоения учебного предмета « физическая культура» для учащихся 10-11 классов.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 классов определенных личностных, мета предметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Мета предметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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, профессиональноприкладной 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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).

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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; • осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания. Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Приемы страховки и само страховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа. Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

Содержание учебного предмета

Волейбол: упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол: упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики: организующие команды и приёмы, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием; Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги; девочки – углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами. Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика: низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег на (30 м и 100 м) и другие короткие дистанции; равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега); прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги»; метание малого мяча на дальность; выполнение контрольных нормативов; упражнения специальной физической и технической подготовки.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки: на освоение техники лыжных ходов (попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход); подъем «полу елочкой», торможение «плугом», «упором»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, с изменением стоек, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; прохождение дистанции 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры и эстафеты на лыжах.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400 м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы для 10-11 класса

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
	Раздел «легкая атлетика» (24 ч) 10-11 класс	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ин.№ 008-2018, требования к спортивной одежде и обуви. Выполнение ускорений на 30 м, 60 м	1
2	Выполнение ускорений с высокого старта на 30 метров, 60 метров.	1
3	Эстафетный бег (техника передачи палочки)	1
4	эстафетный бег	1
5	Тестирование: бег 30 метров	1
6	Тестирование: бег 100 метров	1
7	Бег 15-20 минут, метание мяча (повторение)	1
8	Равномерный бег 15-20 минут	1
9	Тестирование: 300 метров(девушки), 400метров(юноши)	1
10	Тестирование: 1000 метров	1
11	Тестирование: метание мяча на дальность (девушки), метание гранаты на дальность (юноши)	1
12	Тестирование: 3000 метров(юноши), 2000 метров (девушки)	1
13	Эстафеты с челночным бегом, силовые упражнения	1
14	Упражнение «вертушка»	1
15	Тестирование: челночный бег 3X10 метров	1
16	Тестирование: подтягивания на высокой перекладине(юноши), подтягивания на низкой перекладине (девушки)	1
17	Тестирование: отжимания от пола(юноши), от скамейки (девушки)	1
18	Тестирование : пресс за 1 минуту. Прыжковая работа на скакалках	1
19	Круговая тренировка	1
20	Тестирование: прыжок в длину с места	1
21	Эстафеты на скорость, силовые упражнения	1
22	Тестирование: пресс за 30 секунд	1

23	Тестирование: поднятие ног к перекладине (юноши), до угла 90 градусов (девушки)	1
24	Тестирование: упражнение на гибкость	1
	Раздел « баскетбол (24 ч) 10-11 класс	
25	Техника безопасности на уроках баскетбола ин. № 006-2018 Повторение ведения мяча, передач и бросков в движении, жонглирование мячами.	1
26	Ведение мяча с последующим броском в кольцо в движении, двусторонняя игра в баскетбол	1
27-28	Передача мяча от головы и ловле высоко летящих мячей в прыжке, а так же после отскока от щита. Двусторонняя игра в баскетбол.	2
29	Тестирование: ведение мяча, два шага и бросок в кольцо от плеча	1
30	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке после отскока от щита (юноши), и с места (девушки). Двусторонняя игра в баскетбол.	1
31	Передачи мяча в тройках. Игра в баскетбол.	1
32	Тестирование: ловля высоко летящих мячей в парах	1
33	Ведение мяча при сближении с соперником.	1
34	Повторение передач мяча в тройках.	1
35	Повторение ведения, ловли, передач, бросков мяча с помощью эстафет.	1
36	Тестирование: отжимания от пола (д), подтягивания (ю). Игра в баскетбол	1
37	Повторение пробивания штрафных бросков	1
38-39	Совершенствование элементов техники ведения и передач мяча.	2
40	Тестирование: передачи мяча в тройках	1
41	Совершенствование выполнения штрафного броска	1
42	Тестирование: выполнение штрафного броска	1
43	Действия игроков при нападении (игра на отрыв)	1
44	Действия игроков в нападении (игра на отрыв)	1
45	Двусторонняя игра в баскетбол	1
46	Тестирование : умение играть в баскетбол	1
47	Двусторонняя игра в баскетбол	1
48	Тестирование: акробатическая комбинация	1
	Раздел лыжная подготовка (16ч), гимнастика (8 ч) 10-11 класс	
49-50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ин. № 007-2018, предупреждение травматизма и обморожения. Поворот на месте «махом», «прыжком». Попеременный душажный ход 5-6 км	2

	Тестирование: поворот на месте «прыжком»	
51	Техника безопасности на уроках гимнастики ин. № 009-2018, повторение лазания по канату	1
52-53	Повторение подъемов, спусков. Скоростная работа в гору 8x100 м Тестирование: подъем скользящим упором (юноши), подъем «елочкой» на скорость (девушки)	2
54	Тестирование: лазание по канату в два приема(д), на скорость (ю)	1
55-56	Повторение спусков с изменением стоек, торможений. Повторение лыжных ходов Тестирование: спуск с изменением стоек	2
57	Повторение опорного прыжка через гимнастического коня (ю), согнув ноги (д)	1
58-59	Повторение торможений, спусков, подъемов. Повторение лыжных ходов. Тестирование: торможение «упором»	2
60	Тестирование: опорный прыжок через гимнастического коня (м), согнув ноги (д)	1
61-62	Повторение поворотов в движении. Равномерная работа до 5-6 км Тестирование: попеременный двушажный ход (оценка техники)	2
63	Повторение ранее изученных акробатических элементов	1
64-65	Повторение лыжных ходов. Тестирование: учебная гонка 3 км(девушки), 5 км (юноши)	2
66	Повторение акробатической комбинации	1
67-68	Повторение лыжных ходов. Тестирование: одновременный одношажный ход (оценка техники)	2
69	Совершенствование акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	1
70-71	Повторение лыжных ходов. Тестирование: контрольная гонка 3 км (юноши), 5 км (юноши)	2
72	Игра в волейбол	1
	Раздел легкая атлетика (24ч), общеразвивающие упражнения (6 ч) 10 класс	
73	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ин. №008-2018. Требования к спортивной одежде и обуви.	1
74	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
75	Бег до 10-15 минут. Тестирование: пресс за 1 минуту	
76	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Упражнения на развитие силы.	1
77	Тестирование : прыжок в высоту способом перешагивания	1

78	Прыжки со скакалкой	1
79	Тестирование: прыжок в длину с места	1
80	Челночный бег 4х10м, 6х10м, 8х10м, упражнения на развитие силы.	1
81	Тестирование: челночный бег 3х10 м	1
82	Тестирование: тест на гибкость. Игра в волейбол.	1
83	Круговая тренировка на развитие силы.	1
84	Тестирование: отжимания. Игра в волейбол.	1
85	Упражнение « вертушка»	1
86	Тестирование: поднятие ног к перекладине(м), до угла 90 градусов(д). Игра в пионербол, волейбол.	1
87	Старты из разных положений. Упражнения на развитие силы.	1
88	Тестирование: пресс за 30 сек. Игра в пионербол, волейбол.	1
89	Круговая тренировка на развитие силы.	1
90	Тестирование: подтягивания из виса на высокой перекладине(м), на низкой перекладине(д)	1
91	Интервальный бег до 20 минут, упражнения на растягивание	1
92	Тестирование: метание мяча на дальность (девушки), метание гранаты на дальность (юноши)	1
93	Повторение техники передачи эстафетной палочки	
94	Тестирование: бег 400метров(м), 300 метров(д)	1
95	Равномерный бег до 20 минут, беговые специальные	1
96	Тестирование: бег 1000 метров	1
97	Ускорения на 30 метров,60 метров, беговые специальные	1
98	Тестирование: 2000 метров(д) ,3000 метров(ю)	1
99	Тестирование: 30 метров, игра в футбол	1

100	Эстафетный бег	1
101	Тестирование: 100 метров, игра в футбол	1
102	Эстафетный бег	1
	Итого :	102 ч
	<u>Раздел легкая атлетика (21ч), общеразвивающие упражнения (6 ч) 11 класс</u>	
73	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ин. №008-2018. Требования к спортивной одежде и обуви.	1
74	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
75	Бег до 10-15 минут. Тестирование: пресс за 1 минуту	1
76	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Упражнения на развитие силы.	1
77	Тестирование : прыжок в высоту способом перешагивания	1
78	Прыжки со скакалкой	1
79	Тестирование: прыжок в длину с места	1
80	Челночный бег 4х10м, 6х10м, 8х10м, упражнения на развитие силы.	1
81	Тестирование: челночный бег 3х10 м	1
82	Тестирование: тест на гибкость. Игра в волейбол.	1
83	Круговая тренировка на развитие силы.	1
84	Тестирование: отжимания. Игра в волейбол.	1
85	Упражнение « вертушка»	1
86	Тестирование: поднимание ног к перекладине(м), до угла 90 градусов(д). Игра в пионербол, волейбол.	1
87	Тестирование: пресс за 30 сек. Игра в пионербол, волейбол.	1
88	Тестирование: подтягивания из виса на высокой перекладине(м), на низкой перекладине(д)	1

89	Интервальный бег до 20 минут, упражнения на растягивание	1
90	Тестирование: метание мяча на дальность (девушки), метание гранаты на дальность (юноши)	1
91	Повторение техники передачи эстафетной палочки	1
92	Тестирование: бег 400метров(м), 300 метров(д)	1
93	Тестирование: бег 1000 метров	1
94	Ускорения на 30 метров,60 метров, беговые специальные	1
95	Тестирование: 2000 метров(д) ,3000 метров(ю)	1
96	Тестирование: 30 метров, игра в футбол	1
97	Эстафетный бег	1
98	Тестирование: 100 метров, игра в футбол	1
99	Эстафетный бег	1
	Итого :	99 ч