

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Управление образования администрации Георгиевского городского округа
МКОУ СОШ № 11 пос. Нового

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Жукова Е.В.

приказ №181 от «01» 09
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Скобцова И.И.

приказ № от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Иванов И.О.

приказ № от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3285507)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

пос. Новый, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2013.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и региональному компоненту туризму. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. В 10-11 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Цели и задачи предмета:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты освоения название предмета.

Ученик научится:

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **10 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- способы контроля оценки физического развития и физической подготовленности
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- выполнять приемы самомассажа и релаксации
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности

- **В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".
- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранату с разбега в 3 шага на 28-45 метров, в цель с 10 метров .
- **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор, стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (д)
- **В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр.
- **Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся

3.Содержание учебного предмета « Физическая культура »

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической

культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Содержание курса.

– Социокультурные основы: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

– Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

– Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

– Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

– Социально-психологические основы: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

– Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

- Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.
- Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- Медико-биологические основы Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.
- Волейбол Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
- Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
- Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий
- Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
- Легкая атлетика Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой
- Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

- Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
- Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10-11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	22
3	Кроссовая подготовка	13
4	Гимнастика с элементами	18

	акробатики	
5	Спортивные игры (Баскетбол)	28
7	Спортивные игры (Волейбол)	16
8	Спортивные игры (Футбол)	8
	Итого:	105

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№ урока	Дата		Тема урока	УУД: личностные, регулятивные, предметные, коммуникативные	Форма контроля
	план	факт			
1			Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках л/а, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	++++	Фронт.
2			Л/а. Бег 30 метров низкий, высокий старт	++++	Фронт.
3			Челночный бег 3x10 м (3-4 повторения)	++++	Индивид.
4			Равномерный бег на 1000 метров	++++	Индивид.
5			Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	++++	Индивид.
6			Прыжок в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 разбега	++++	Индивид.
7			Бег 60 метров с максимальной интенсивностью	++++	Индивид.
8			Бег на короткие дистанции, бег на 100 метров на результат	++++	Индивид.
9			Бег на 1000 метров с фиксированием результата	++++	Индивид.
10			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	++++	Индивид.
11			Метание гранаты юноши 700гр, девушки 500гр.	++++	Индивид.
12			Умеренный бег 7 минут	++++	Индивид.
13			Умеренный бег 9 минут	++++	Фронт.
14			Умеренный бег 11 минут	++++	Индивид.
15			Умеренный бег 13 минут	++++	Фронт.
16			Умеренный бег 15 минут	++++	Индивид.
17			Умеренный бег 17 минут	++++	Фронт.
18			Умеренный бег 19 минут	++++	Индивид.

19			Бег 2000 метров	++++	Индивид.
20			Футбол. Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	++++	Фронт.
21			Закрепление техники ударов по неподвижному мячу и летящему, остановка мяча	++++	Индивид.
22			Удары по мячу в прыжке и с разбега	++++	Индивид.
23			Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	++++	Фронт.
24			Баскетбол. Инструктаж по ТБ Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	++++	Фронт.
25			Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв	++++	Фронт.
26			Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	++++	Фронт.
27			Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	++++	Фронт.
28			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2× 3).	++++	Фронт.
29			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	++++	Фронт.
30			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	++++	Индивид.
31			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	++++	Фронт.
32			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2× 3)	++++	Фронт.
33			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	++++	Фронт.
34			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	++++	Индивид.
35			Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	++++	Индивид.
36			Двусторонняя игра в баскетбол, тактика в нападении (стремительное нападение)	++++	Фронт.

37		Двусторонняя игра в баскетбол.	++++	Фронт.
38		Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	++++	Фронт.
39		Комбинация из изученных элементов техники баскетбола	++++	Фронт.
40		Комбинация из изученных элементов техники баскетбола	++++	Фронт.
41		Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	++++	Фронт.
42		Волейбол. Закрепление прямой верхней подачи	++++	Фронт.
43		Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	++++	Индивид.
44		Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	++++	Индивид.
45		Игры по упрощенным правилам волейбола	++++	Фронт.
46		Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	++++	Фронт.
47		Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	++++	Фронт.
48		Игры по упрощенным правилам волейбола	++++	Фронт.
49		Двухсторонняя игра в волейбол	++++	Фронт.
50		Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, передача назад	++++	Фронт.
51		Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	++++	Индивид
52		Гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью. Техника безопасности на уроках гимнастики	++++	Индивид
53		Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора.	++++	Фронт.
54		Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	++++	Фронт.
55		Подтягивание, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног	++++	Фронт.
56		Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	++++	Фронт.
57		Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	++++	Фронт.
58		Комплекс упражнений на растяжение. Темповый поворот боком (два поворота)	++++	Индивид
59		Совершенствование техники изученных элементов, комбинации на оценку	++++	Индивид
60		Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	++++	Фронт.
61		Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление мышц (стоя, лежа, сидя)	++++	Фронт.
62		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	++++	Фронт.

63		Комбинация из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	++++	Фронт.
64		Мальчики: Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком	++++	Фронт.
65		Закрепление всех видов самостраховок	++++	Фронт.
66		Совершенствование изученных элементов	++++	Фронт.
67		Комбинация из освоенных элементов	++++	Индивид
68		Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин	++++	Индивид
69		Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	++++	Фронт.
70		Баскетбол. Инструктаж по ТБ Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	++++	Фронт.
71		Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв	++++	Фронт.
72		Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	++++	Фронт.
73		Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	++++	Фронт.
74		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2× 3).	++++	Фронт.
75		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	++++	Фронт.
76		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	++++	Фронт.
77		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	++++	Индивид
78		Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2× 3)	++++	
79		Игра в баскетбол.	++++	Фронт.
80		Волейбол. Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	++++	Фронт.
81		Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	++++	Фронт.
82		Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении,	++++	Фронт.

			передача назад		
83			Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	++++	Фронт.
84			Закрепление прямой верхней подачи	++++	Фронт.
85			Игры по упрощенным правилам волейбола	++++	Фронт.
86			Футбол. Удары по мячу в прыжке и с разбега	++++	Индивид
87			Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	++++	Индивид
88			Закрепление техники ударов по неподвижному мячу и летящему, остановка мяча	++++	Фронт.
89			Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	++++	Индивид
90			Легкая атлетика. Бег 30 метров низкий, высокий старт	++++	Фронт.
91			Бег 60 метров с максимальной интенсивностью зачет	++++	Индивид
92			Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	++++	Фронт.
93			Челночный бег 3x10 метров (3-4 повторения)	++++	Фронт.
94			Прыжок в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 разбега	++++	Фронт.
95			Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	++++	Фронт.
96			Эстафетный бег на стадионе 4x200 метров	++++	Индивид
97			Бег 200 метров на время	++++	Индивид
98			Бег 500 метров. Метание гранаты	++++	Фронт.
99			Бег в равномерном темпе до 15 мин, метание гранаты с места на дальность 500- 700 Ю., 300- 500 Д.	++++	Индивид
100			Бег на 100 метров, совершенствование кроссового бега по пересеченной местности без учета времени	++++	Индивид
101			Кроссовая подготовка Умеренный бег 15 минут	++++	Индивид
102			Умеренный бег 17 минут	++++	Индивид
103			Умеренный бег 19 минут	++++	Фронт.
104			Бег 2000 метров	++++	Фронт.
105			Преодоление полосы препятствий: бег, горизонтальные, вертикальные препятствия	++++	Фронт.

V. «Контрольно-измерительные материалы»

Физические способности	Физические упражнения	10 класс	
		Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, секунд	4,7	5,4
	Бег 100 м, секунд	14,4	16,5
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	12	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	20
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	40
	Метание гранаты 700 г.	28	-
	Метание гранаты 500 г.	-	23
	Наклоны вперед из положения сидя	14	22
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	75
К выносливости	Прыжок в длину с места, см	220	185
	Бег 500 м. минут	-	2,1
	Бег 1000м. минут	3,35	-
	Бег 3000 м. минут	12,40	
	Бег 2000 м, минут	-	10,20

