



МКОУ Есиплевская СОШ

Заволжского муниципального района Ивановской области

Рассмотрено. Протокол № 1 от 27. 08. 2021 г. Руководитель МО:  Басангова Т. Д.	Согласовано. Заместитель директора по УВР:  Чулкова Г.А.	Утверждаю. Директор школы:  Скворцова Т.В. Приказ № 71 от 27.08. 2021 г. 
--	---	---

Рабочая программа

по физической культуре для 10-11 класса ФГОС

срок реализации-2 года

уровень обучения - среднее общее образование

Составитель:

Соколов Николай Геннадьевич,

Учитель физической культуры.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник 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).

Выпускник 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- 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.

II. Содержание учебного предмета.

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» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Спортивные игры

Основная направленность	Содержание
-------------------------	------------

Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники передвижений.	
На совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола Игра по правилам.
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в ларах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
На развитие выносливости.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения ГТО совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	юноши	девушки
На совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

<p>На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</p>	<p>С набивными мячами весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.</p>	<p>Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скалкой, большими мячами.</p>
<p>На освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p>	<p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</p>
<p>На освоение и совершенствование опорных прыжков.</p>	<p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 тел.) и 120-125 см (11 кл.).</p>	<p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота ПО см).</p>
<p>На освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p>	<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>
<p>На развитие координационных способностей.</p>	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и</p>	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p>

	упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.
На развитие скоростно – силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Легкая атлетика

Основная направленность.		
	Юноши	Девушки

На совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	<p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2X2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор Юм; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг). двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости.	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 20 мин.

На развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
На развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.
На знания о физической культуре.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на занятиях.
На совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Основная направленность	юноши	девушки
-------------------------	-------	---------

На освоение техники лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
На знания о физической культуре.	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	

III. Тематическое планирование с указанием часов, отведённых на изучение каждой темы.

№ п/п	Разделы и темы	Планируемые образовательные результаты обучающихся	Количество часов	Количество часов
			10 класс	11 класс
1	Физическая культура и здоровый образ жизни.	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Знать способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности</p> <p>Знать основные понятия</p>	В процессе урока.	В процессе урока.

		<p>физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о <i>самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</i></p> <p>Формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Уметь составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>		
2	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Физическое совершенствование:</p> <p>гимнастика с основами</p>	<p>Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различать строевые команды.</p> <p>Чётко выполнять строевые приёмы, самостоятельно подавать команды</p> <p>Описывать технику</p>		

	акробатики.	<p>общеразвивающих упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.</p> <p>Выполнять контрольные тесты: подтягивание, отжимание, наклон, прыжки со скакалкой.</p>	18	18
	легкая атлетика	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Применять беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим</p>	21	21

	<p>лыжная подготовка</p>	<p>физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Выполнять контрольные тесты: бег 30м,100м, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м. 500м, 1000м 2000м, 3 000м, эстафетный бег, метание гранаты</p> <p>Переходить с одновременных ходов на попеременные. Преодолевать подъемы и препятствия. Проходить дистанцию до 5 км.</p> <p>Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности и владеть техникой торможения</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Выполнять комбинации из</p>	<p>24</p>	<p>24</p>
--	--------------------------	--	-----------	-----------

	<p>спортивные игры</p> <p>баскетбол;</p> <p>волейбол;</p>	<p>освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли передач ведения, бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника, действия против игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Знать индивидуальные, групповые и командные действия в нападении защите.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Играть в баскетбол по правилам, знать их, участвовать в судействе.</p> <p>Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, варианты техники приема передач мяча, подач мяча, нападающего удара через сетку, варианты блокирования нападающих ударов, индивидуальные, групповые и командные действия в</p>	30	30
--	--	--	----	----

		<p>нападении защите. Играть в волейбол по правилам. Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используя игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		
--	--	--	--	--

	Итого:		102	102

3. Тематическое планирование с указанием часов, отведённых на изучение каждой темы

10-11 класс

Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Спортивные игры:	30

Гимнастика с элементами акробатики	18
Легкоатлетические упражнения	21
Лыжная подготовка	24
Элементы единоборств	9
ИТОГО	102