

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Тимашево м.р. Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 270-од от 31.08.2022

Директор школы Наумов И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(полное наименование)

10-11

(классы)

102 ч в год, 3 ч в неделю.

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической культуры:

Ф.И.О. Кленов В.М

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

Козлова И.Е.

Дата: 30.08 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08 2022г.

Председатель ШМО: Павлова О.Н

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО), а также с учётом Примерной программы воспитания и Концепции преподавания учебного предмета «физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы

Планируемые результаты освоения программы. Теоретическая часть.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой 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 и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Практическая часть.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различный по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Содержание программного материала.

Теоретическая часть. (3ч)

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Биомеханические основы техники бега. Биомеханические основы метаний. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Правила самостоятельной разминки прыгунов в высоту. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила соревнований по баскетболу. Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и коммуникативных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Особенности физической подготовки лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть.

Легкая атлетика. 27 часов

Стартовый разгон. Бег по дистанции до 60 м. Низкий старт. Высокий старт до 40 м.

Бег 30м с низкого старта – финиширование. Бег по дистанции до 200 м. Бег на результат 400м.

Эстафетный бег. Бег 100 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега Челночный бег. Техника метания мяча 150грамм на дальность.

Метание гранаты. Метание других снарядов (копья) и толкание ядра на дальность. Бег 1000 м на результат.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). Бег до 3 км.

Спортивные игры. Баскетбол -14 часов.

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра

Бросок в прыжке со средней дистанции. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Бросок в прыжке со средней дистанции, а также с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Нападение против зонной защиты (1х3х1). Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2х3). Двусторонняя игра. Нападение против личной защиты. Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Индивидуальные действия в защите. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении.

Добивание мяча. Нападение через центрального. Индивидуальные и групповые действия в защите.

Практическая часть.

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координацио нные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и выше
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Спортивные игры. Волейбол – 14 часов.

Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прием и передача мяча после подачи. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра. Прямой нападающий удар в тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Позиционное нападение со сменой мест.

Гимнастика (15 часов)

Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку.

Подтягивания в висе на результат.

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)

Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.

Лыжная подготовка 10 часов

Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Попеременные ходы. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Элементы тактики лыжных ходов.

Прохождение дистанции до 5км.

Тестирование (11ч.) Развитие физических качеств по типу круговой тренировки – 3ч. Подвижные игры на развитие физических качеств. (1час)

(вариативная часть)

Бег 30 м, сек. (скоростные качества). 6- минутный бег, м (выносливость). Прыжок в длину с места, (скоростно-силовые качества), Челночный бег 3x10 м, сек. (координационные способности). Подтягивание из виса (юноши), из виса лёжа (девушки) кол - во раз. Проверка гибкости (наклон вперед из положения, сидя, см.). Общая физическая подготовка развитие выносливости. Общая физическая подготовка развитие силы, гибкости. Общая физическая подготовка развитие скоростных качеств. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Совершенствование техники длительного бега, кроссовая подготовка (4ч.)

Кросс 1000 м. Бег на 3000метров (юноши), бег на 2000 метров (девушки).

Овладение техникой длительного бега, кроссовая подготовка (бег в равномерном темпе, мальчики, до 20 мин., девочки до 15 мин.

Тематическое планирование.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классах

№	Вид программного материала	Количество часов
1	<i>Совершенствование техники длительного бега, кроссовая подготовка</i>	4
2	<i>Тестирование (вариативная часть)</i>	11
3	<i>Спортивные игры. Волейбол</i>	14
4	<i>Гимнастика</i>	15
5	<i>Легкая атлетика.</i>	27
6	<i>Лыжная подготовка</i>	10
7	<i>Спортивные игры. Баскетбол</i>	14
8	<i>Развитие физических качеств по типу круговой тренировки – 3ч. Подвижные игры на развитие физических качеств. (1час) (вариативная часть)</i>	4
9	<i>Теоретическая часть.</i>	3
	ИТОГО	102

№ урока	Раздел	Кол-во часов	Тема урока
1	Совершенствование техники длительного бега, кроссовая подготовка	1	Кросс 1000 м. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.(10 мин.)
2		1	Кросс 1000 м.
3		1	Бег на 3000метров (юноши), бег на 2000 метров (девушки)
4		1	Бег в равномерном и переменном темпе. юноши 20 - 25 мин., девушки15 - 20 мин.)
5	Тестирование (вариативная часть)	1	Бег 30 м, сек. (скоростные качества).
6		1	6- минутный бег, м (выносливость).
7		1	Прыжок в длину с места, (скоростно-силовые качества), Биомеханические основы техники бега (10 мин.)
8		1	Челночный бег 3x10 м, сек. (координационные способности).
9		1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лёжа (девушки) кол - во раз.
10	Легкая атлетика	1	Высокий старт до 40 м. Комплекс беговых упр. Бег на результат 30м (низкий старт)
11		1	Низкий старт до 40 м, бег на результат 60м.
12		1	Стартовый разгон. (с низкого и высокого старта, сходу и с места) Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. (5 мин)
13		1	Бег по дистанции бег на результат 100м.
14		1	Финиширование. Биомеханические основы техники бега. (5 мин.)
15		1	Бег на результат 200 м. Специально-беговые упр.
16		1	Бег на результат 400м. Специально-беговые упр.
17		1	Техника метания мяча 150грамм на дальность. Биомеханические основы метаний.
18		1	Метание гранаты на дальность (с трёх, пяти шагов разбега)
19		1	метание гранаты в вертикальные цели (юноши с 18 – 20 м, девушки 12 – 14 м).
20		1	Метание других снарядов (копья) и толкание ядра на дальность.
21		1	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега способом перешагивания. Подводящие упражнения для совершенствования техники прыжка.
22		1	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега способом перешагивания. Техника прыжка на

			результат.
23		1	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега по правилам соревнований по легкой атлетике
24	Развитие физических качеств по типу круговой тренировки	1	Общая физическая подготовка развитие выносливости.
25		1	Общая физическая подготовка развитие силы, гибкости.
26		1	Общая физическая подготовка развитие скоростных качеств.
27		1	Подвижные игры на развитие физических качеств.
28	Гимнастика	1	Основы биомеханики гимнастических упражнений(5мин.)
29		1	ОРУ в положении сидя и лёжа
30		1	ОРУ в движении.
31		1	ОРУ в парах.
32		1	ОРУ со скакалкой.
33		1	ОРУ в группе.
34		1	Основы знаний (теоретическая подготовка).
35		1	ОРУ на гибкость.
36		1	ОРУ на силу (мальчики – с набивным мячом (весом 5 кг), девочки – комбинации упражнений с обручами)
37		1	ОРУ с гимнастической палкой
38		1	Контрольные упр. (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).
39		1	Контрольные упр. (наклоны вперёд из положения лёжа)
40		1	Контрольные упр. (КСУ)
41		1	Контрольные упр. (прыжки через скакалку)
42		1	Комбинированная гимнастическая полоса препятствий (Круговая тренировка
43		1	Тестирование (вариативная часть) 1 часа. ОРУ на гибкость.
44	Спортивные игры. Баскетбол	1	Основы знаний (теоретическая подготовка). (20 мин.)
45		1	Основы знаний (теоретическая подготовка). (15 мин.)
46		1	Основы знаний (теоретическая подготовка). (15 мин.)
47		1	ОРУ с баскетбольным мячом
48		1	ОРУ с баскетбольным мячом, в парах

49		1	Контроль за ловлей и передачей мяча.
50		1	Совершенствование техникой ведения мяча.
51		1	Совершенствование техникой ведения мяча.
52		1	Контроль за техникой ведения мяча.
53		1	Совершенствование техники бросков мяча
54		1	Совершенствование техники бросков мяча
55		1	Совершенствование техники бросков мяча (Штрафные броски)
56		1	Совершенствование техники защитных действий.
57		1	Совершенствование тактики игры.
58		1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
59	Лыжная подготовка	1	Основы знаний (теоретическая подготовка)
60		1	Основы знаний (теоретическая подготовка)
61		1	Основы знаний (теоретическая подготовка)
62		1	На освоение техники спусков и торможений.
63		1	На освоение техники поворотов нормативы).
64		1	На освоение техники поворотов
65		1	На освоение техники подъёмов и преодоление препятствий.
66		1	На совершенствование техники лыжных ходов и физического качества выносливость.
67		1	Тестирование. (Техника ходов, и переходов)
68		1	Тестирование. (Контрольные нормативы).
69	Спортивные игры. Волейбол	1	Основы знаний (теоретическая подготовка).
70		1	Основы знаний (теоретическая подготовка).
71		1	Основы знаний (теоретическая подготовка).
72		1	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Зачёты по приёмам и передачам
73		1	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Зачёты по приёмам и передачам
74		1	Совершенствование техники подачи мяча.
75		1	Совершенствование техники подачи мяча. Зачёты по подачи мяча.
76		1	Основы знаний (теоретическая подготовка).
77		1	Совершенствование техники нападающего удара.
78		1	Совершенствование техники защитных действий
79		1	Совершенствование техники игры.

80		1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
81		1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
82		1	Учебная игра (совершенствование технических приёмов в игровой деятельности)
83		1	Учебная игра (совершенствование технических приёмов в игровой деятельности)
84	Легкая атлетика	1	Высокий старт до 40 м. Комплекс беговых упр. Бег на результат 30м (низкий старт)
85		1	Низкий старт до 40 м, бег на результат 60м.
86		1	Стартовый разгон. (с низкого и высокого старта, сходу и с места)
87		1	Бег по дистанции бег на результат 100м.
88		1	Финиширование. Биомеханические основы техники бега. (5 мин.)
89		1	Бег на результат 200 м. Специально-беговые упр.
90		1	Бег на результат 400м. Специально-беговые упр.
91		1	Техника метания мяча 150грамм на дальность. Биомеханические основы метаний.
92		1	Метание гранаты на дальность (с трёх, пяти шагов разбега)
93		1	метание гранаты в вертикальные цели (юноши с 18 – 20 м, девушки 12 – 14 м).
94		1	Метание других снарядов (копья) и толкание ядра на дальность.
95		1	Совершенствование техники прыжка в длину (прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега). Подводящие упражнения для совершенствования техники прыжка.
96		1	Совершенствование техники прыжка в длину (прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега). Техника прыжка на результат.
97		1	Прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега по правилам соревнований по легкой атлетике
98	Тестирование (вариативная часть)	1	Бег 30 м, сек. (скоростные качества). Техника безопасности при занятиях на легкой атлетике (15 мин)
99		1	6- минутный бег, м (выносливость).
100		1	Прыжок в длину с места, (скоростно-силовые качества), Биомеханические основы техники бега (10 мин.)
101		1	Челночный бег 3x10 м, сек. (координационные способности).
102		1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лёжа (девушки) кол - во раз.

Всего 102 ч.