

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Арх-Голицинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и одобрена
Руководитель МО: Л.В. Милованова
Милованова Л.В.
Протокол № _____
От «30» августа 2022г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР Д.П. Ермолаев
Ермолаев Д.П.
«31» августа 2022г.

«Утверждаю»
Директор школы
Пакалина Н.В. Н.В. Пакалина
От « » _____ 2022г.



**Рабочая программа учебного курса
«Физическая культура»
для 10-11 класса**

Составитель: учитель физической культуры
Сарсенгалиев Павел Александрович

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ)

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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 самостоятельные 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковътх 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 фазкультурно-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.

Тематическое планирование Физического воспитания в 10-11 классах

Разделы учебной программы	классы					
					10	11
Знания о физической культуре	В процессе уроков					
Легкая атлетика					27	27
Гимнастика с элементами акробатики					12	12
Футбол					-	-
Баскетбол					12	12

Волейбол					19	19
Общая физическая подготовка					12	12
Лыжная подготовка					20	20
Всего					102	102

Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
1 урок	<u>1 четверть</u> Лёгкая атлетика Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт		
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе		
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега		
12 урок	Бег на 200 метров на результат		
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность		
14 урок	Совершенствование прыжка в длину		
15 урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)		

	<u>Уроки по баскетболу</u>		
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты		
20 урок	Комбинационная игра в защите		
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра		
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита		
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом		
26 урок	Учебная игра в баскетбол		
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам		
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку		
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки		
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча		
31 урок	Варианты подач мяча		
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку		
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка		
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
35 урок	Учебная игра в волейбол		
36 урок	Игра в волейбол по правилам		
	<u>Уроки по гимнастике</u>		

37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.		
38 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)		
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)		
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.		
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)		
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.		
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости		
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.		
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.		
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.		
51 урок	Попеременный двухшажный ход		
52-54 уроки	Коньковый ход		
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход		
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.		
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором		
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.		
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов		
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке		
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники		

	передвижений в волейболе		
71 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад		
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
73 урок	Закрепление прямой верхней передачи		
74 урок	Закрепление прямого нападающего удара		
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		
76 урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе		
77 урок	Игры по упрощенным правилам		
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол		
	<i>4 четверть</i>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		
80 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.		
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.		
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игры.		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	<i>Уроки по легкой атлетике</i>		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м		
92 урок	Бег 30 метров.		
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
97 урок	Метание гранаты в даль.		
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
99 урок	Бег 100 метров (у)		
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)		
101	Совершенствование бега на 800 метров		

урок			
102 урок	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u> Лёгкая атлетика		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе		
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега		
12 урок	Бег на 200 метров на результат		
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность		
14 урок	Совершенствование прыжка в длину		
15 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)		
	<u>Уроки по баскетболу</u>		
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		

18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты		
20 урок	Комбинационная игра в защите		
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра		
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита		
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом		
26 урок	Учебная игра в баскетбол		
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам		
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку		
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки		
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча		
31 урок	Варианты подач мяча		
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку		
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка		
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
35 урок	Учебная игра в волейбол		
36 урок	Игра в волейбол по правилам		
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.		
38 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)		
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)		
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.		
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)		
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.		
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости		

45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.		
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.		
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.		
51 урок	Попеременный двухшажный ход		
52-54 уроки	Коньковый ход		
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход		
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.		
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором		
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.		
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов		
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке		
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		
71 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад		
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
73 урок	Совершенствование прямой верхней передачи		
74 урок	Совершенствование прямого нападающего удара		
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		
76 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе		
77 урок	Игры по упрощенным правилам		
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол		

	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		
80 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.		
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.		
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места		
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.		
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		
87 урок	Подвижные игры.		
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м		
92 урок	Бег 30 метров.		
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
97 урок	Метание гранаты в даль.		
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
99 урок	Бег 100 метров (у)		
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)		
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров		
102 урок	Подведение итогов учебного года		

