

Частное общеобразовательное учреждение
«Православная гимназия во имя Преподобного Сергия Радонежского»

УТВЕРЖДЕНА
решением педагогического совета
(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Директор Гальштейна Л. П.



УТВЕРЖДЕНА
на заседании методобъединения
(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Руководитель МО Савенкова С.В.

**Рабочая программа
по физической культуре, 10-11 классы**

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классе составлена в соответствии федеральным государственным стандартом основного общего образования, и комплексной программой по физическому воспитанию для 1–11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич (*Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл./ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. — 7-е изд.— М.: Просвещение, 2013*). Программа рассчитана на 2 часа в неделю.

УМК по физической культуре и нормативные документы

МО РФ. Стандарт среднего полного (общего) образования по физической культуре: базовый уровень

<http://window.edu.ru/resource/307/39307/files/60.pdf>

Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре: базовый уровень

<http://window.edu.ru/resource/218/37218/files/25-1-s.pdf>

Программа авторов: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2016. — (ФГОС. Рабочие программы)

<http://catalog.prosv.ru/attachment/379f92b0-a3b0-11df-9228-0019b9f502d2.pdf?download>

Рабочие программы, реализующие ФК ГС ОО. 10–11 классы

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель обучения физической культуре в лицее является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно – рекреационной направленностью.

При изучении данного предмета формируются **задачи учебного предмета**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирование основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще-прикладной и спортивно – рекреационной подготовки, организация педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и способностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно – рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.
- Сформированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- Повышение физиологической активности органов и систем организмов школьников, ослабленных болезнью;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Освоение основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для основной и средней школы.

Содержание рабочей программы

№п\п	Темы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	2 часа
2	Техника безопасности	2 часа
3	Легкая атлетика	20 часов
4	Лыжная подготовка	20 часов

5	Спортивные игры	26 часов
	Всего	70 часов

Основное содержание

Основы знаний о физической культуре (2 часа)

Программный материал по основам знаний ФК будет освоен в ходе обучения конкретным физическим навыкам. Ученики овладеют знаниями о здоровье и физическом развитии человека; строение тела человека и его положение в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Приобретут умения и навыки в основных формах движений (вращательные, ациклические и циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Узнают о работе органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях человека. Учащиеся получают знания о влиянии физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; физических способностях (силе, быстроте, гибкости, выносливости) и их связи с развитием организма.

История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательной деятельности.

Способы деятельности

Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Техника безопасности (2 часа)

Вводный инструктаж по технике безопасности на основе занятий по легкой атлетике, лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения. (20 часа)

Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат(60м-100м.) Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину. Многоскоки. Метание мяча 150 грамм с 4-5 бросковых шагов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м расстояние 12-14м. Бег с преодолением препятствий. Кросс. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Лыжная подготовка. (20 часов)

Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Подъем «Елочкой», спуск в основной и низкой стойке. Торможение «Плугом», переступанием. Повороты в движении. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см.). Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.

Спортивные игры Технические действия с мячом и без мяча. Техника передвижения. Комбинации из основных элементов. Техника приема, передачи мяча. Варианты подач мяча (в волейболе). Ведение, ловля и передача мяча, броски (в баскетболе). Тактические действия в игре по упрощенным правилам (баскетбол, волейбол). Комплексы упражнений специальной физической и технической подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения физической культуры учащийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

1. составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
2. выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
3. выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
4. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
5. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
6. осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 10-11-й классы

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания
1	2	3	4	5	6
I полугодие	Техника безопасности (2 часа)	Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные), оказание первой медицинской помощи
	Легкая атлетика (14 часов)	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70-80 м; Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 70 , бег с ускорением 70 -80 м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений.
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.
				Учетный	Бег на результат 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.
	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	5	Изучение нового материала	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег на 2000м. Развитие выносливости.
				Совершенствование	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Равномерный бег 20мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.
				Совершенствование	ОРУ. Равномерный бег 20мин. Подвижные игры. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости.
				Учетный	ОРУ. Бег по пересеченной местности 2км. Подвижные игры. Развитие выносливости.

	Прыжки в длину	Прыжки в длину с места и с разбега	4	Изучение нового материала	Овладение техникой прыжков в длину с 7-9 шагов разбега , прыжки в длину с места.
				Комплексный	ОРУ, прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные игры
				Совершенствование	ОРУ, УНР, прыжки в длину. Спортивная игра
				Учетный	Прыжки в длину на результат
	Волейбол (14 часов)	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	2	Комплексный	Комбинации из элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорение
				Совершенствование	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, ускорений.
		Совершенствование техники приема и передачи мяча	2	Углубленный	техника приёма мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.
				Углубленный	Нижний прием и передача мяча в парах, тройках, четверках.
				Совершенствование	Закрепление техники приема мяча с низу. Прием мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах, отбивания мяча через сетку.
			2	Углубленный	Техника верхнего приема и передачи мяча на месте и после перемещения.
				Углубленный	Закрепление техники верхнего приема мяча, прием мяча через сету в парах, встречных колоннах. Игра в волейбол.
				Совершенствование	Совершенствование техники верхнего приема мяча, прием мяча через сету в парах, встречных колоннах. Игра в волейбол.
				Углубленный	Сочетание нижнего и верхнего приема мяча в парах, колоннах через сетку. Игра в волейбол.
Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи.			2	Углубленный	Техника верхней прямой подачи через сетку в заданную зону. Игра в волейбол.
		1		Углубленны	Техника нижней прямой подачи через сетку от линии подачи в заданную зону.
			Совершенствование	Совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку от линии подачи в заданную зону.	
	Учетный		Сдача верхней и нижней прямой подачи в заданную зону на оценку.		
Совершенствование	1	Углубленный	Техника выполнения нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах		

		техники нападающего удара			и через сетку.
				Совершенствование	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах и через сетку.
		Совершенствование техники защитных действий	1	Углубленный	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и в доем), страховка. Игра в волейбол.
				Совершенствование	Совершенствование блокирования нападающих ударов (одиночное и в доем), страховка. Игра в волейбол.
		Комбинированный	1	Совершенствование	Сочетание защитных и атакующих действий. Игра в волейбол.
		Совершенствование тактики игры	1	Углубленный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
				Совершенствование	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
		На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Совершенствование	Игра по правилам волейбола.
2 полугодие	Лыжная подготовка (20 часов)	Попеременный двужажный ход.	4	Изучение нового материала	Разучивание техники скользящего шага без помощи рук. Прохождение дистанции 3 км отталкиваясь только ногами без помощи рук
				Углубленный	Техника попеременно двухшажного хода. Отработать технику движений руками и общую координацию движений. Прохождение дистанции 5- 10 км.
				Совершенствование	На совершенствование полученных двигательных умений и навыков. Прохождение 6-13 км.
				Совершенствование	Игры и эстафеты с использованием техники попеременно двухшажного хода
		Техника поворотов переступанием на месте и в движении	2	Изучение нового материала	Переступание на месте вокруг своей оси в правую и левую сторону. Поворот к «склону»- из прямого спуска в спуск наискось; поворот «от склона»- из спуска наискось в прямой спуск; полный поворот
				Совершенствование	Поворот переступанием на внешнюю лыжу
		Техника подъемов «лесенкой» и	1	Совершенствование	Подъемы на короткие крутые склоны способом «лесенка» 5-6 отрезков по 30 метров. Подъем в пологий склон способом «ёлочка». 4-5 подъемов по 30 метров.

	«ёлочкой»				
	Техника одновременно одношажного хода	3	Изучение	Подводящие упражнения к изучению техники одновременно одношажного хода. Прохождение до 3 км Одновременно одношажным ходом по пересеченной местности.	
Углубленный			На закрепление полученного навыка одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км.		
Совершенствование			Совершенствование одновременно одношажного хода. Различные игры и эстафеты.		
	Техника одновременно двухшажного хода	1	Совершенствование	Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. Эстафеты.	
	Совершенствование полученных двигательных умений и навыков	5	Совершенствование	Передвижение по пересеченной местности 20-30 минут.	
		4	Совершенствование	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Крутые прямые и с поворотами спуски, подъёмы.	
Баскетбол (12 часов)	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе	3	Изучение нового материала	На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
		3	Совершенствование	Углубленное разучивание: стойки игрока, перемещения различными способами, два шага бросок и остановка прыжком.	
		1	Учетный	Сдача на оценку два шага бросок в кольцо	
	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе	3	Изучение нового материала	Броски мяча одной рукой с места и в движении.	
			Совершенствование	Броски мяча (после остановки прыжком, шагом, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника.	
		2	Совершенствование	Броски мяча одной рукой от плеча с места в корзину	
				Спец. Беговая разминка. Игра в баскетбол.	
Легкая	Метание в цель и на	3	Изучение нового	Техника безопасности,ОРУ, овладение техникой метания теннисного мяча в цель и	

	атлетика (6 часов)	дальность		материала	на дальность.
	Метание			Комплексный	ОРУ, Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 8 — 10 метров, с 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
				Совершенствование	Совершенствование техники метания, спортивные игры
				Учетный	Метание теннисного мяча на результат.
				Комплексный	ОРУ, броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.
	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей	3	Комплексный	Бег в медленном темпе 10-15 минут, ОРУ, ОФП.
				Комплексный	Круговая тренировка (бег в медленном темпе с выполнением упражнений на руки, ноги, пресс).
				Совершенствование	Ускорения разными способами (прыжками на одной ноге, выпрыгивание из глубокого приседа, в полном приседе и т. п.) Игры на воздухе.
	Теория Физической культуры (2 часа)	Основы знаний о ф.к, умения и навыки	2	Теория	Социокультурные основы, Психолого-педагогические основы. Медико-биологические основы.
Теория				Методы и средства закаливания .Здоровый образ жизни	