Подписано цифровой подписью:
Грязнова Т.Я.
DN: cn=Грязнова Т.Я., o=МБОУ "Кулаковская СОШ", ou, email=kulakovo_ou@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.09.24 15:16:03 +07'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кулаковская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---|---|---|
| «Проверено»<br>на заседании МО<br>«30» августа 2022г.<br>Протокол № 1 | «Согласовано»<br>заместитель директора по УВР<br>_____ Потехина С.А.<br>«30» августа 2022г. | «Утверждаю»<br>Директор МБОУ «Кулаковская СОШ»<br>_____ Т.Я.Грязнова<br>«30» августа 2022г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по физической культуре

**Уровень: среднее общее образование**
**10-11 классы**

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие 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;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**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-корригирующей 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 самодеятельных 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-корригирующей 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 сучащимися 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<br>Бег 100 м | 5,0 с<br>14,3 с | 5,4 с<br>17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз<br>Прыжок в длину с места, см | 10 раз<br><br>215 см | 14 раз<br><br>170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км<br>Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

*В метаниях на дальность и на меткость*: метать различные 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 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м

(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель lxl м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях*: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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); 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 (табл. 3), 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

### 4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

*10 класс*. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11 класс*. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

*10–11 классы*. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**4.2. Спортивные игры.**

Баскетбол.

*10–11 классы.* 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.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек.
Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока.
Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку;
Подачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя.
Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Блокирование мяча.
Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах.
Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

**4.3. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

*Строевые упражнения.* Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

*ОРУ.* 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.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении без предметов; с предметами: набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), Комбинации упражнений с обручами скакалкой, большими мячами

*Висы и упоры*: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, соскок махом назад.

*Опорный прыжок.* Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

*Акробатические упражнения.* Юноши: Длинный кувырок через препятствие на вы соте до 90 см; стойка 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.

Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнение в равновесии на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Ритмическая гимнастика.

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.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Подтягивания, поднимания туловища. Лазанья по наклонной скамейке, гимнастической стенке.

**4. 4. Легкая атлетика.**

*10–11 классы.* 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.

Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

Длительный бег до 25 мин - юноши, до 20 мин – девушки; кросс. Бег с препятствиями.

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия.

Метание мяча:

юноши- 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 (1х1 м) с расстояния до 20 м.

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 цель (2х2 м) с расстояния 12-15 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.
девушки: 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 коридор10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м.
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.
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 КЛАССЫ

| Тема урока | Тип урока |
|---|---|
| 1 | 2 |
| **Легкая атлетика (15 ч)** | |
| 1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта (до 40 м). Стартовый разгон. | Изучение нового материала |
| 2. Совершенствование низ. старта (до 40 м) Бег по дистанции. | Совершенствования |
| 3.Спринтерский бег: финиширование. | Совершенствования |
| 4. Эстафетный бег. | Совершенствования |
| 5. Контроль бега 100 м | Учетный |
| 6. Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» | Изучение нового материала |
| 7. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. | Комплексный |
| 8.Контроль прыжка в длину с разбега | Учетный |
| 9 . Обучение технике метания мяча на дальность | Комплексный |
| 10. Метание гранаты из различных положений. | Комплексный |
| 11. Контроль метания гранаты на результат | Учетный |
| 12.Бег до 15 мин.Преодоление горизонтальных препятствий. | Комплексный |
| 13. Равномерный бег. | |
| 14. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег *(17 мин).* | Совершенствования |
| 15. Контроль бега 2000 м | Учетный |

| Гимнастика (20 ч) | |
|---|---|
| 16. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте | комбинированный |
| 17. Обучение подъему в упор на верхнюю жердь толчком ног. | Изучения нового материала |
| 18. Обучение вис углом толчком двух ног. ОРУ с гантелями | Изучения нового материала |
| 19.Повториние висов согнувшись, прогнувшись. | Повторения |
| 20.Совершенствование висов. | Совершенствования |
| 21.Разучивание упражнений в равновесии на бревне | Совершенствования |
| 22.Гимнастическая полоса препятствий | Совершенствования |
| 23. Совершенствование поворотов в движении, упражнения на бревне | Совершенствования |
| 24.Обучение лазанию по канату в два приема. | Изучение нового материала |
| 25.Контроль висов | Учетный |
| 26. Контроль комбинации в равновесии на бревне | Учетный |
| 27.Совершенствование стойки на лопатках. | Совершенствования |
| 28. Совершенствование кувырков вперёд, назад. | Совершенствования |
| 29. Обучение длинному кувырку вперёд | Изуч-янового материала |
| 30. Обучение стойке на руках *(с помощью)*. | Изуч-я нового материала |
| 31. Контроль длинного кувырка вперёд | Учетный |
| 32. Комбинация из разученных элементов. | Совершенствования |
| 33.Обучение опорному прыжку углом (конь в ширину) | Изуч-я нового материала |
| 34. Контроль комбинации из разученных элементов | Учетный |
| 35.Контроль опорного прыжка углом | Учетный |
| 36. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. | Совершенствования |
| 37. Передачи мяча различными способами на месте. | Совершенствования |
| 38. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | Совершенствования |
| 39. Быстрый прорыв<br>*(2 × 1)*. | Совершенствования |
| 40. Передачи мяча различными способами на месте. | Совершенствования |
| 41. Передачи мяча различными способами в движении. | Совершенствования |
| 42. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | Совершенствования |
| 43. Зонная защита<br>*(2 × 3)*. | Совершенствования |
| 44.Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления | Совершенствования |

| | |
|---|---|
| 45. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. | Совершенствования |
| 46. Контроль броска мяча со средней дистанции | Учетный |
| 47. Передачи мяча в движении с сопротивлением. | Совершенствования |
| 48. Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствования |
| 49. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* | Совершенствования |
| 50. Штрафной бросок | Совершенствования |
| 51. Контроль ведения мяча | Учетный |
| 52. Финты | Совершенствования |
| 53. Сочетание приемов: ведение, бросок. | Совершенствования |
| 54. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | Совершенствования |
| 55. Нападение через заслон. | Совершенствования |
| 56.Контроль сочетания приема: ведение, бросок. | Учетный |
| **Волейбол (39 ч)** | |
| 57-58. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Совершенствования |
| 59-60.Совершенствование верхней передачи мяча. | Совершенствования |
| 61-62. Повторение приема мяча двумя руками снизу. | Повторения |
| 63-64. Совершенствование прямого нападающего удара. | Совершенствования |
| 65-66. Позиционное нападение. Контроль верхней передачи. | Учетный |
| 67-68.Учебная игра: пляжный волейбол | Совершенствования |

| | |
|---|---|
| 69-70.Тактика игры: нападение через 3-ю зону | Изуч-я нового материала |
| 71-72. Обучение одиночному блоку | Изуч-я нового материа ла |
| 73-74. Совершенствование передач в парах через сетку | Совершенствования |
| 75-76. Обучение приёму мяча с падением | Изуч-я нового материа ла |
| 77-78. Контроль нападающего удара | Учетный |
| 79-80. Обучение верхней передаче мяча в прыжке | Изуч-я нового материа ла |
| 81-82. Совершенствование нижней прямой подачи | Совершенствования |
| 83-84. Приём мяча от сетки | Совершенствования |
| 85-86.Совершенствование передач, подач. Учебная игра. | Совершенствования |
| 87-88.Контроль нижней прямой подачи | Учетный |

| | |
|---|---|
| 89. Верхняя прямая подача, прием подачи. | Совершенствования |
| 90. Верхняя прямая пода в заданную зону | Совершенствования |
| 91. Верхняя передача мяча в тройках. | Совершенствования |
| 92. Групповое блокирование и страховка блока. | Совершенствования |
| 93. Контроль верхней прямой подачи | Учетный |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | |
| 94. Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. | Совершенствования |
| 95. Низкий старт *(30 м),* бег по дистанции.<br>Контроль челночного бега | Учетный |
| 96. Спринтерский бег. Финиширование | Совершенствования |
| 97. Бег по пересеченной местности | Совершенствования |
| 98. Метание мяча на дальность.Контроль бега 2000 м. | Учетный |
| 99. Метание гранаты. Преодоление препятствий. | Совершенствования |
| 100. Контроль метания гранаты на дальность. | Учетный |
| 101. Прыжок в высоту. | Совершенствования |
| 102. Контроль бега 100 м | Учетный |