

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ Шиловская СШ
_____ /О.В.Юкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
среднего общего образования
10-11 КЛАСС
2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 «29»08.2023г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ /Н.А.Ивленкова
« » _____ 2023г.

Содержание учебного предмета, курса.

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приёмы
- Строевые упражнения
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши), прыжок углом (девушки).
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазание по двум канатам без помощи ног.

Лёгкая атлетика

- Высокий и низкий старт
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе
- Прыжки в длину с разбега
- Прыжки в высоту с разбега
- Метание мяча с разбега на дальность
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели
- Броски набивного мяча

Кроссовая подготовка

- Правила ТБ на занятиях
- Преодоление препятствий
- Кроссовый бег по пересечённой местности на различных дистанциях

Элементы единоборств

- Приёмы самостраховки
 - Приёмы борьбы лёжа и стоя
 - Учебная схватка
 - Разминка перед поединком
- Спортивные игры
- **Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
 - **Гандбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
 - **Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
 - **Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Выпускник на базовом уровне 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 на базовом уровне 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.

Показатели физической подготовленности

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (с)	5,0	5,4
	Бег на 100 м (с)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лёжа(кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км (мин, с)	13,50	-
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с)	-	10,00
Гибкость	Наклон вперед (см)	12	13

Примерное распределение учебных часов по разделам программы.

Раздел программы	Количество часов	
	10	11
Знания о физической культуре	В процессе уроков	
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
Физическое совершенствование:	В процессе уроков	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	24	24
Гимнастика с элементами акробатики	12	12
Легкая атлетика	20	20
Кроссовая подготовка	8	8
Элементы единоборств	4	4
Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков	В процессе уроков
Итого	68	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№ п. п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Лёгкая атлетика (10 ч)		
1-3	Спринтерский бег. Прыжок в длину.	3	6,7, 13.09
4-7	Спринтерский бег. Прыжок в длину и высоту. Метание мяча.	4	14,20, 21,27.09
8-10	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Метание мяча, гранаты.	3	28.09, 4,5.10
	Кроссовая подготовка (4 ч)		
11	Бег по пересечённой местности до 15 мин	1	18.10
12	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	19.10
13	Бег по пересечённой местности до 20 мин. Полоса препятствий	1	25.10
14	Бег 6 минут	1	26.10
	Элементы единоборств (4 ч)		
15	Комплексы упражнений.	1	1.11
16	Составление комплексов упражнений	1	2.11
17-18	Атлетическая и ритмическая гимнастика	2	8,9.11
	Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)		
19-20	Акробатика.	2	15,16.11
21	Зачётный урок акробатика	1	29.11
22-24	Опорный прыжок.	3	30.11 6,7.12
25	Зачётный урок опорный прыжок	1	13.12
26-27	Лазание по канату.	2	14,20.12
28	Зачётный урок лазание по канату	1	21.12
29-30	Висы и упоры	2	27,28.12
	Баскетбол (10 ч)		
31-32	Совершенствование техники перемещений	2	10,11.01
33-34	Броски.	2	17,18.01
35-36	Приём и передача мяча.	2	24,25.01
37-38	Стритбол.	2	31.01 1.02
39-40	Двухсторонняя игра.	2	7,8.02
	Волейбол (10 ч)		
41	Приём и передачи мяча.	1	14.02

42-43	Подачи мяча.	2	15,28.02
44-45	Нападающий удар. Блок.	2	29.02 6.03
46-47	Упражнения в парах, тройках.	2	7,13.03
48	Игра на укороченной площадке.	1	14.03
49	Игровые задания.	1	20.03
50	Двухсторонняя игра.	1	21.03
Гандбол (4 ч)			
51	Приём передача.	1	27.03
52	Броски.	1	28.03
53	Ведение мяча.	1	3.04
54	Двухсторонняя игра	1	4.04
Кроссовая подготовка (4 ч)			
55	Бег по пересечённой местности до 15 мин	1	17.04
56	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	18.04
57	Бег по пересечённой местности до 20 мин. Полоса препятствий	1	24.04
58	Бег 6 минут	1	25.04
Лёгкая атлетика (10 ч)			
59-61	Спринтерский бег. Прыжок в длину.	3	1,2,8.05
62-65	Спринтерский бег. Прыжок в длину и высоту. Метание мяча.	4	9,15,16, 22.05
66-68	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Метание мяча, гранаты.	3	29,30.05

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Лёгкая атлетика (10 ч)			
1-3	Спринтерский бег. Прыжок в длину.	3	1,5,9.09
4-7	Спринтерский бег. Прыжок в длину и высоту. Метание мяча.	4	12,15,19, 22.09
8-10	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Метание мяча, гранаты.	3	26,29.09 3.10
Кроссовая подготовка (4 ч)			
11	Бег по пересечённой местности до 17 мин	1	6.10
12	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	17.10

13	Бег по пересечённой местности до 20 мин. Полоса препятствий	1	20.10
14	Бег 6 минут	1	24.10
	Элементы единоборств (4 ч)		27.10
15	Комплексы упражнений.	1	31.10
16	Составление комплексов упражнений	1	3.11
17-18	Атлетическая и ритмическая гимнастика	2	7,10.11
	Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)		
19-20	Акробатика.	2	14,17.11
21	Зачётный урок акробатика	1	28.11
22-24	Опорный прыжок.	3	1,5,8.12
25	Зачётный урок опорный прыжок	1	12.12
26-27	Лазание по канату.	2	15,19.12
28	Зачётный урок лазание по канату	1	22.12
29-30	Висы и упоры	2	26,29.12
	Баскетбол (10 ч)		
31-32	Совершенствование техники перемещений	2	9,12.01
33-34	Броски.	2	16,19.01
35-36	Приём и передача мяча.	2	23,26.01
37-38	Стритбол.	2	30.01 2.02
39-40	Двухсторонняя игра.	2	6,9.02
	Волейбол (10 ч)		
41	Приём и передачи мяча.	1	13.02
42-43	Подачи мяча.	2	16,27.02
44-45	Нападающий удар. Блок.	2	1,5.03
46-47	Упражнения в парах, тройках.	2	8,12.03
48	Игра на укороченной площадке.	1	15.03
49	Игровые задания.	1	19.03
50	Двухсторонняя игра.	1	22.03
	Кроссовая подготовка (4 ч)		
51	Бег по пересечённой местности до 18 мин	1	26.03
52	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	29.03
53	Бег по пересечённой местности до 20 мин. Полоса препятствий	1	2.04
54	Бег 6 минут	1	5.04
	Футбол (4 ч)		

55	Удар по мячу ногой, головой	1	16.04
56	Остановка мяча ногой, грудью	1	19.04
57	Ведение мяча	1	23.04
58	Двухсторонняя игра	1	26.04
Лёгкая атлетика (10 ч)			
59-61	Спринтерский бег. Прыжок в длину.	3	30.04 3,7.05
62-64	Спринтерский бег. Прыжок в длину и высоту. Метание мяча.	3	10,14, 17.05
65-68	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Метание мяча, гранаты.	4	21,24.05