государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича
с. Зуевка муниципального района Нефтегорский Самарской области
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтегорский, с. Зуевка, ул. Школьная, д. 3;
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail:zuevka2006@yandex.ru

РАССМОТРЕНО На заседании МС	ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УР _____(Гребенкина Е.В.)	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ школы с Зуевка _____(Воротынцева Л.А.) Приказ № 43/1-од
Протокол №1 от "01" сентября 2022 г.	от "01"сентября 2022 г.	от "01" сентября 2022 г.

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ СОШ с. Зуевка, CN=Воротынцева Людмила Анатольевна, E="zuev_sch@samara.edu.ru"
446606, Самарская обл, Нефтегорский р-он, с. Зуевка, ул. Школьная, 3
2023-05-04 17:26:53

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы

с. Зуевка 2022

Пояснительная записка.

Программа разработана с учётом:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

Программа по технологии 5- 9 классы разработана на основе авторской программы: Примерные рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Лях. 10-11 классы: 3-изд. – М.: Просвещение

Рабочая программа ориентирована на учебник
Физическая культура 10 – 11 класс.// В.И. Лях.- 9-е изд., стереотип.-М.: Просвещение, 2021г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

-овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Изучение учебных предметов "Физическая культура" " и "Основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить: сформированность экологического мышления,

навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим; умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

III СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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 движение.

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 за физическими нагрузками 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-масовых мероприятий. 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Тематическое планирование 10 класс (3 часа в нед.)

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	1

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	1
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	1
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов)	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	1
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	1
12 урок	Бег на 200 метров на результат	1
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1
14 урок	Совершенствование прыжка в длину	1
15 урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	1
	Уроки по баскетболу	
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1

20 урок	Комбинационная игра в защите	1
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	1
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита	1
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1
26 урок	Учебная игра в баскетбол	1
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	***1***
	Уроки по волейболу	
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки	1
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча	1
31 урок	Варианты подач мяча	1
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку	1
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
35 урок	Учебная игра в волейбол	1
36 урок	Игра в волейбол по правилам	1
	Уроки по гимнастике	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1
38 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1

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

	Уроки по волейболу	
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке	1
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1
71 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	1
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
73 урок	Закрепление прямой верхней передачи	1
74 урок	Закрепление прямого нападающего удара	1
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1
76 урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	1
77 урок	Игры по упрощенным правилам	1
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол	1
	Легкая атлетика	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1

88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
	Уроки по легкой атлетике	
91 урок	Челночный бег: 10*10 м	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание гранаты в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 100 метров (у)	1
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	1
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1

Тематическое планирование 11 класс (3 часа в нед.)

№	Тема урока	Кол-во часов
1 урок	***Легкая атлетика*** Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	1
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	1
12 урок	Бег на 200 метров на результат	1

13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1
14 урок	Совершенствование прыжка в длину	1
15 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	1
	<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	1
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1
20 урок	Комбинационная игра в защите	1
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	1
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита	1
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1

26 урок	Учебная игра в баскетбол	1
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	1
	Уроки по волейболу	
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки	1
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча	1
31 урок	Варианты подач мяча	1
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку	1
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
35 урок	Учебная игра в волейбол	1
36 урок	Игра в волейбол по правилам	1
	Уроки по гимнастике	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1
38 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	1

39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	1
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
	3 четверть ***Уроки по лыжной подготовке***	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход	1
52-54	Коньковый ход	3

уроки		
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	3
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	3
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	3
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
	<u>Уроки по волейболу</u>	
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке	1
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1
71 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	1
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
73 урок	Совершенствование прямой верхней передачи	1
74 урок	Совершенствование прямого нападающего удара	1

75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1
76 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	1
77 урок	Игры по упрощенным правилам	1
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол	1
	Легкая атлетика	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1

89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
	Уроки по легкой атлетике	
91 урок	Челночный бег: 10*10 м	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание гранаты в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 100 метров (у)	1
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	1
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1