

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жаворонковская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»

Директор МБОУ ЖСОШ

Тараскина Г.Н.

Приказ №427 от
«20» июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

на уровень **среднего** общего образования

ФГОС СОО (базовый уровень)

Срок освоения **2 года** (10-11 классы)

с. Жаворонки

2022

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа на уровень среднего общего образования по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

1. требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
2. основной образовательной программы среднего общего образования (ФГОС СОО) МБОУ Жворонковская СОШ
3. авторской программы Лях В.И. (10-11) ФГОС СОО, 2019. (с учетом Программы воспитания МБОУ Жворонковская СОШ)

Для реализации рабочей программы используется УМК:

Класс	Уровень	УМК
10	Базовый	учебник Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. АО «Издательство «Просвещение», 2019
11	Базовый	учебник Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. АО «Издательство «Просвещение», 2019.

Срок освоения рабочей программы – 2 года. Рабочая программа рассчитана:

Класс	Количество часов в год обучения	Количество часов в неделю
10	68	2
11	66	2
	Итого: 134	4

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

10 класс

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к

участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.

В области физической культуры:

- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

В области познавательной культуры:

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; *В области нравственной культуры:*
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

11 класс

Обучающийся 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).

Обучающийся 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.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

В области познавательной культуры:

- владению сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- пониманию здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

В области нравственной культуры:

- бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявлению уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержанию оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знанию факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- пониманию культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

В области коммуникативной культуры:

- владению умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владению умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

В области познавательной культуры:

- пониманию физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- ответственному отношению к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестному выполнению учебных заданий, осознанному стремлению к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятию спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владению культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владению умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владению способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владению способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В области физической культуры:

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность для формирования:

В области познавательной культуры:

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

В области трудовой культуры:

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

В области эстетической культуры:

- потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

Реализуя Программу воспитания МБОУ Жавороковская СОШ

обучающийся получит возможность для формирования:

- готовности к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважения прав, свобод и законных интересов других людей;
- активного участия в жизни семьи, школы, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятия любых форм экстремизма, дискриминации;
- представления об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовности к разнообразной совместной деятельности, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи, активного участия в школьном самоуправлении;
- готовности к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- осознания российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявления интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностного отношения к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

- уважения к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- ориентации на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовности оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активного неприятия асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- соблюдения правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способности адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умения принимать себя и других, не осуждая;
- умения осознавать эмоциональное состояние себя и других, умения управлять собственным эмоциональным состоянием;
- навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
- восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимания эмоционального воздействия искусства;
- осознания важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимания ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремления к самовыражению в разных видах искусства;
- установки на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края), способности инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознания важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовности адаптироваться в профессиональной среде;
- уважения к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанного выбора и построения индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей;
- ориентации на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активного неприятия действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознания своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовности к участию в практической деятельности экологической направленности;
- ориентации в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладения языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладения основными навыками исследовательской деятельности, установки на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- освоения обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способности обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытости опыту и знаниям других;
- способности действовать в условиях неопределенности, повышения уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умения учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навыка выявления и связывания образов, способности формирования новых знаний, в том числе способности формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознания дефицитов собственных знаний и компетентностей, планирования своего развития;
- умения распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умения анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умения оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способности обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- восприятия стрессовой ситуации как вызова, требующего контрмера;
- способности оценивать ситуации стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- способностей формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- готовности действовать в отсутствие гарантий успеха.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

10 класс

Раздел 1. «Спортивные игры «Волейбол»» (14 часов)

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 2. «Гимнастика с элементами акробатики» (14 часов)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок; два кувырка из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор. Стойка на голове и руках; мост и поворот в упор стоя на одном колене. Акробатические упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90° Акробатическая комбинация. Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90° Закрепление изученных элементов на снарядах. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание. Игры на внимание. Учет техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат. Соединение из 3-4 элементов. Учет – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий.

Раздел 3. «Легкая атлетика» (14 часов)

Правила техники безопасности при беге, прыжках, метаниях. Техника высокого, низкого старта, равномерного бега, прыжка в длину с разбега, метания мяча. Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 3 мин. Низкий старт и стартовый разгон. Метание теннисного мяча. Низкий старт с преследованием. Основные системы организма. Прыжок в длину с разбега. Передача эстафеты. Бег 6 мин. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 - 5 шагов. Метание теннисного мяча на дальность с укороченного разбега. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 9 мин. Учет метания мяча на дальность в коридор 10 м.

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Техника безопасности во время занятий. Старты. Бег 60м. Бег 30м., 100м. Медленный бег 6 мин. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег 60м. – учет. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин. История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Совершенствовать метания мяча на дальность с 4-5 шагов с разбега. Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Физическая культура, взгляды и отношения к ее материальным и духовным ценностям. Бег 2000 м. (ю); 1500 м. (д). Метание мяча на дальность. Тестирование. Подведение итогов за год.

Раздел 4. «Кроссовая подготовка» (12 часов)

Бег в медленном темпе по кругу в течение 7 минут. Дыхательные упражнения с ходьбой. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Раздел 5. «Баскетбол» (14 часов)

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини – баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) *

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

11 класс

Раздел 1. «Спортивные игры «Волейбол»» (14 часов)

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 2. «Гимнастика с элементами акробатики» (14 часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок; два кувырка. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор. Стойка на голове и руках; мост и поворот в упор стоя на одном колене. Лазанье по канату. Подъем махом назад в сед ноги врозь из вися присев на н\ж. Акробатические упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°. Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание. Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание. Учет техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат. Соединение из 3-4 элементов. Учет – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий.

Раздел 3. «Легкая атлетика» (14 часов)

Ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при беге, прыжках, метаниях. Ознакомить с техникой высокого, низкого старта, равномерного бега, прыжка в длину с разбега, метания мяча. Применять правила техники безопасности. Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 3 мин. Низкий старт и стартовый разгон. Метание теннисного мяча Низкий старт с преследованием. Основные системы организма. Прыжок в длину с разбега. Передача эстафеты. Бег 6 мин. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 - 5 шагов. Метание теннисного мяча на дальность с укороченного разбега. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 9 мин. Учет

метания мяча на дальность в коридор 10 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Техника безопасности во время занятий. Старты. Бег 60м. Бег 30м., 100м. Медленный бег 6 мин. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег 60м. – учет. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин. История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Совершенствовать метания мяча на дальность с 4-5 шагов с разбега. Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Физическая культура, взгляды и отношения к ее материальным и духовным ценностям. Бег 2000 м. (ю); 1500 м. (д). Метание мяча на дальность. Тестирование. Подведение итогов за год.

Раздел 4. «Кроссовая подготовка» (12 часов)

Кроссовая подготовка направлена в первую очередь на развитие такого важного физического качества, как выносливость. Способствует психологической готовности учащихся, мобилизации ими всех сил на преодоление трудностей, возникающих по ходу бега. Однако кроссовая подготовка страдает монотонностью и не всегда интересна для учащихся. Бег в медленном темпе по кругу в течение 15 минут. Дыхательные упражнения с ходьбой.

Раздел 5. «Баскетбол» (12 часов)

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) *

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Раздел 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Общее количество часов	Количество контрольных работ	Количество лабораторных работ	Количество практических работ
10 класс					
1.	Спортивные игры (волейбол)	14	–	–	–
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14	–	–	–
3.	Легкая атлетика	14	–	–	–
4.	Баскетбол	12	–	–	–
5.	Кроссовая подготовка	14	–	–	–
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	*	–	–	–
	Итого	68	–	–	–
11 класс					
1.	Спортивные игры (волейбол)	14	–	–	–
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14	–	–	–
3.	Легкая атлетика	14	–	–	–
4.	Баскетбол	12	–	–	–
5.	Кроссовая подготовка	12	–	–	–
6.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	*	–	–	–
	Итого	66	–	–	–
	Итого:	134			

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
физической культуры и ОБЖ
от «20» июня 2022г. № 6

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Князькова О.А.

«20» июня 2022г.