# C:\Users\Lenovo\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Физкультура 10-11 кл 001.jpg

# Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов МАОУ Шишкинская СОШ составлена на основе:**

1. Федерального компонента государственного стандартного образования, утвержденного приказом Минобразования России от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования» (в ред. от 07.06.2017).
2. Учебного плана МАОУ Шишкинской СОШ.
3. Реализуемая программа: Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
4. Для реализации данной программы используется учебник:

-Виленский, М. Я. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011.

-Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И., А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

**Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:**

* + развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
	+ воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
	+ овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
	+ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
	+ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в

коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета:**

 Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учѐтом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Первым шагом к успешному решению задачи по выбору правильной дозировки физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в конце учебного года. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо еще установление диагноза с обязательным учетом степени нарушений функций организма.

На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

 К основной медицинской группе (I группа здоровья) относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

 К подготовительной медицинской группе (II группа здоровья) относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебным программа физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

 Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра. К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются.

 Специальная медицинская группа делится на две: специальная «А» и специальная «Б». К специальной группе А (III группа здоровья) относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии), согласованным с органами здравоохранения и утвержденным директором, под руководством учителя физической культуры.

**Место предмета в учебном плане:**

Согласно учебному плану МАОУ Шишкинской СОШ на изучение физической культуры в 10 классах отводится 2 часа в неделю/ 68 часов в год, в 11 классах - 3 часа в неделю/ 102 часа в год. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Вид программного материала  | Количество часов (уроков)  |
| Класс  |
| 10  | 11  |
| 1  | Базовая часть  | 55 | 78  |
| 1.1  | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока  |
| 1.2  | Спортивные игры (баскетбол)  | 5 | 16  |
| 1.3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 15 | 21  |
| 1.4  | Легкая атлетика  | 21 | 23 |
| 1.5  | Лыжная подготовка  | 14  | 18  |
| 2  | Вариативная часть  | 13 | 24  |
| 2.1  | Волейбол  | 13 | 24  |
|   | Итого  | 68 | 102 |

**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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
* понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

#  Список литературы

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. 1-8.
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.-128с.
6. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ Н Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
7. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.
8. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.
9. Каинов, А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуры в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева ) / А.Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003.- 68с.
10. Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирование прохождения материала по предмету « Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Лях , А. А. Зданивеча / А.Н Каинов, Н.В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52с.

**Тематическое планирование по физической культуре, 10 класс, 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Количество часов |  Тема, содержание урока |
|
|  Легкая атлетика / 11 часов |
| 1  | 1  | Вводный урок по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.  |
| 2  | 1 | Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).  |
| 3  | 1 | Спринтерский бег. Основные механизмы энергообеспечения л/атлетических упражнений.  |
| 4  | 1  | Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |
| 5  | 1  | Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.  |
| 6  | 1  | Прыжок в длину. Прикладное значение л/атлетических упражнений.Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).  |
| 7  | 1  | Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |
| 8  | 1 | Метание. Правила соревнований.  |
| 9  | 1  | Метание гранаты из различных положений.  |
| 10 | 1 | Метание.  | Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |
| 11 | 1 | Т.Б. на  | уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. |
| Спортивные игры. Баскетбол 5часов |
| 12 | 1 | Баскетбол.  | Т.Б. на уроках баскетбола. |
| 13 | 1 | Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).  |
| 14 | 1 | Баскетбол. Техника владения мячом.  |
| 15 | 1 | Баскетбол. Техника перемещений.  |
| 16 | 1 | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.  |
| Гимнастика 15 часов |
| 17 | 1 | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры. Опорный прыжок.  |
| 18 | 1 | Висы и упоры. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.  |
| 19 | 1 | Висы и упоры. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.  |
| 20 | 1 | Висы и упоры. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.  |
| 21 | 1 | Висы и упоры. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.  |
| 22 | 1 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах. |
| 23 | 1 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).  |
| 24 | 1 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 25 | 1 | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.  |
| 26 | 1 | Висы и лазание. Подъем разгибом.  |
| 27 | 1 | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.  |
| 28 | 1 | Висы и лазание. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.  |
| 29 | 1 | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  |
| 30 | 1 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).  |
| 31 | 1 | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  |
| Лыжная подготовка 14 часов |
| 32 | 1 | Лыжная подготовка.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. |
| 33 | 1 | Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.  |
| 34 | 1 | Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.  |
| 35 | 1 | Лыжная подготовка. Правила соревнований.  |
| 36 | 1 | Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.  |
| 37 | 1 | Лыжная подготовка.Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.  |
| 38 | 1 | Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |
| 39 | 1 | Лыжная подготовка. Повороты упором.  |
| 40 | 1 | Лыжная подготовка. Переход  с попеременным ходом на одновременные.  |
| 41 | 1 | Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».  |
| 42 | 1 | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.  |
| 43 | 1 | Лыжная подготовка. Подъемы, спуски, торможения.  |
| 44 | 1 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км.  |
| 45 | 1 | Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |
| Спортивные игры 13 часов |
| 46 | 1  | Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол.  |
| 47 | 1  | Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).  |
| 48 | 1  | Волейбол. Техника владения мячом.  |
| 49 | 1 | Волейбол. Техника перемещений. |
| 50 | 1  | Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.  |
| 51 | 1  | Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  |
| 52 | 1 | Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. |
| 53 | 1 | Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.  |
| 54 | 1 | Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках.  |
| 55 | 1 | Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.  |
| 56 | 1 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.  |
| 57 | 1 | Волейбол. Одиночное блокирование.  |
| 58 | 1 | Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.  |
| Легкая атлетика 10 часов |
| 59 | 1 | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.  |
| 60 | 1 | Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.  |
| 61 | 1 | Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.  |
| 62 | 1 | Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |
| 63 | 1 | Т. Б. на уроках легкой атлетики.Спринтерский бег. Прыжок в высоту.  |
| 64 | 1 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |
| 65 | 1 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/а упражнений.  |
| 66 | 1 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).  |
| 67 | 1 | Метание. Правила соревнований.  |
| 68 | 1 | Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |

1. **Учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

**Литература для учителя**

**Основная**

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

2.КиселёваС.Б.,Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013Г

3.Лях В.И. Ред.Маслов М.В.: Физическая культура 10-11класс.Тестовый контроль.для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г

4.Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред.Силантьева О.В.Физическая культура,10-11классы.Учебник,ФГОС. 2015Г

5.Кузьменко Г.А.Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности.Из-во Прометей 2013г

6.Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных   образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

7.Марченко И.М.Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре.9-11классы.из-во: учитель 2013г

8.Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во:советский спорт 2014г.

9.Кириченко С.Н. Под ред.Перепёлкиной А.В.Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Прграмма, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г

10.Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014г

**Литература для учащихся**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2012
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И.Физическая культура. 10-11 классы 2014г
4. Правила игры в баскетбол