

Рассмотрено
На заседании МО учителей
физической культуры, ОБЖ и технологии
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.
Руководитель МО Т.Н. Зубкова

Согласовано
зам.директора по УВР
 Северина О.А.
« 09 » 09 2021 г.

Утверждаю
директор МОУ СШ № 3
 С.В. Прохорова
« 09 » 09 2021 г.



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 Тракторозаводского района Волгограда»**

Рабочая программа по физической культуре

для учащихся 10-11 классов

Составитель: Зубкова Т.Н., Мякишева Т.А., Татарина С.В.

Рабочая программа составлена на 2021/2022 учебный год

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 класса
(базовый уровень)**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе:

- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578),
- примерной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- основной образовательной программы среднего общего образования МОУ СШ № 3
- авторской программы по физической культуре 10-11 классы (базовый уровень), под редакцией Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019

Цели курса: 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:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье.
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- приобретать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса: Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью, в следствии чего укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Описание места предмета в учебном плане. В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классе по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 204 часа.

Предметные результаты освоения учебного курса:

- приобретут знания по правилам безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, на занятиях спортивными играми;
- приобретут знания по социокультурным основам (физическая культура общества и человека; ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; современное олимпийское и физкультурно- массовое движение; спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре;

- приобретут знания по медико-биологическим основам (роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; основы организации двигательного режима; основы техники безопасности профилактики травматизма, профилактические мероприятия);
- совершенствуют технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений);
- совершенствуют ловли и передачи мяча в баскетболе (ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивления защитника в различных построениях);
- совершенствуют технику приёма и передач, подач мяча, нападающего удара в волейболе;
- совершенствуют технику защитных действий в волейболе(блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоём, страховка);
- совершенствуют технику и ведения мяча, бросков мяча в баскетболе (с сопротивлением и без сопротивления);
- совершенствуют технику защитных действий в баскетболе (действия против игрока без мяча и с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание);
- совершенствуют технику перемещений, владением мячом и развитие кондиционных и координационных способностей;
- совершенствуют тактику игры в баскетболе (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите);
- овладеют игрой и комплексным развитием психомоторным способностям (игра по правилам баскетбола, волейбола);
- выполняют строевые упражнения (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении);
- выполняют общеразвивающие упражнения с предметами и без (юноши: с набивными мячами до 5 кг, гантелями до 8 кг, гирями 16 и 24 кг; девушки: с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами);
- выполняют висы и упоры (юноши: подъём и упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди);
- осваивают акробатические упражнения (юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойку на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках);
- развивают координационные способности (комбинации ОРУ с предметами и без (различные способы ходьбы, бега, прыжков, акробатических упражнений); упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастической стенке; эстафеты);
- развивают силовые способности и силовую выносливость (юноши: лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощью ног, подтягивания; упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами);
- развивают скоростно- силовые способности (прыжки со скакалкой, метание набивного мяча);
- развивают гибкость (ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами);
- совершенствуют технику спринтерского бега (высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег);
- совершенствуют технику длительного бега (юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м; девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 м);
- совершенствуют технику прыжка в длину с разбега (прыжки в длину с 13-15 шагов разбега);
- совершенствуют технику прыжка в высоту (с 9-11 шагов разбега);
- совершенствуют технику метания в цель и на дальность (юноши: метание мяча 150 г с 4-6 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м; горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния до 20 м; бросок набивного мяча 3 кг; девушки: метание теннисного мяча и

мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов, с разбега на дальность в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м; бросок набивного мяча 2 кг;

- развивают выносливость (юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка; девушки: длительный бег до 20 мин);

- развивают скоростно-силовые способности (прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка);

- развивают скоростные способности (эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов);

- развивают координационные способности (челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, метание различных предметов в цель и на дальность обеими руками)

-

Содержание учебного курса:

Курс состоит из 5 разделов:

Знания о физической культуре – 16 ч:

Тема 1. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике -4 ч.

Тема 2. Техника безопасности на уроках по гимнастике – 2 ч.

Тема 3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм- 2 ч.

Тема 4. Социокультурные основы - 2 ч.

Тема 5. Психолого-педагогические основы - 4 ч.

Тема 6. Медико-биологические основы – 2 ч.

Легкая атлетика – 47 ч.

Тема 1. Совершенствование техники спринтерского бега -14 ч.

Тема 2. Совершенствование техники длительного бега – 9 ч.

Тема 3. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега -9 ч.

Тема 4. Совершенствование техники прыжков в высоту – 3 ч.

Тема 5. Совершенствование техники метания в цель -7 ч

Тема 6. Совершенствование техники метания на дальность – 6ч.

Гимнастика – 10 часов

Тема 1. Освоение и совершенствование акробатических упражнений - 4 ч.

Тема 2. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами -1 ч.

Тема 3. Прикладная гимнастика. Освоение и совершенствование упражнений с гимнастической скамейкой на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне - 3 ч

Тема 4. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования - 2 ч.

Спортивные игры – 81 ч.

- Тема 1. Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча -3 ч.
- Тема 2. Совершенствование техники ведения мяча -3 ч.
- Тема 3. Совершенствование техники бросков мяча -4 ч.
- Тема 4. Совершенствование техники защитных действий -3 ч.
- Тема 5. Совершенствование тактики игры -3 ч.
- Тема 6. Волейбол. Совершенствование техники передвижений -3 ч.
- Тема 7. Совершенствование техники приёма и передач мяча -10 ч.
- Тема 8. Совершенствование техники подач мяча -8 ч.
- Тема 9. Совершенствование техники нападающего удара -8 ч.
- Тема 10. Совершенствование тактики игры -10 ч.
- Тема 11. Учебная игра – 10 ч.
- Тема 12. Лапта. Совершенствование технико-тактических действий в нападении -6 ч.
- Тема 13. Совершенствование технико-тактических действий в защите -6 ч.
- Тема 14. Учебная игра – 4 ч.

Развитие физических качеств – 50 ч.

- Тема 1. Совершенствование координационных способностей – 2 ч.
- Тема 2. Развитие выносливости – 6 ч.
- Тема 3. Развитие быстроты – 4 ч.
- Тема 4. Развитие силы и силовой выносливости – 6 ч.
- Тема 5. Развитие координации – 13 ч.
- Тема 6. Развитие гибкости – 6 ч.
- Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств – 7 ч.
- Тема 8. Президентские состязания – 4 ч.
- Тема 9. Комплексное развитие физических качеств. ГТО – 1 ч.
- Тема 10. Дифференцированный зачёт – 1 ч.

Формы промежуточного и итогового контроля/количество работ:

Тестирование физических качеств – 12

Входной и итоговый контроль - 4

Форма итогового контроля – дифференцированный зачет.

УМК техническое оснащение:**Учебник**

- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: «Просвещение», 2018.
- Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2018;

Методическая литература

- Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. – М.: «Просвещение», 2018
- Родиченко В.С. Учебное пособие «Твой олимпийский учебник» - М.: «Физкультура и спорт», 2018.

Наглядные пособия:

- Таблицы по стандартам физического развития и подготовленности;
- Таблицы по ГТО

Мультимедийные ресурсы

- диски с презентациями по основным разделам и темам;
- аудиозаписи для проведения уроков.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

исходя их климатогеографических условий региона и материально-технической оснащенности школы, из программы исключены темы: лыжная подготовка, элементы единоборств и увеличено количество часов на спортивные игры и легкую атлетику.