

Пояснительная записка

Данная программа по Физической культуре в 10-11 классах составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 г.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.09.2020 № 519 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413.
3. Примерная программа по технологии для среднего общего образования.
4. Учебный план государственного бюджетного общеобразовательного учреждения №Сорокская сойотская школа-интернат среднего общего образования», утвержденного приказом директора школы от 26.05.2022 г. №207\1.
5. Приказ № 766 от 23 декабря 2020 г. «О внесении изменений федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»
6. Положение «О рабочей программе педагога» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения №Сорокская сойотская школа-интернат среднего общего образования», утвержденного приказом директора школы от 23.08.2021 г. №89.
7. Программы для 9 классов по учебному курсу «Физическая культура» автора В.И.Ляха.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено:

- на содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных, скоростно-силовых, скоростных, силовых способностей, выносливости и гибкости;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил охраны труда во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

Место предмета в учебном плане школы.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю. При 34 учебных неделях общее количество часов в 11 классе составляет 102 часа.

Учащиеся в 11 классе проходят совершенствование знаний, умений и навыков пройденных материалов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике, лыжной подготовке.

Тематическое планирование включает следующие темы: легкая атлетика - метание мяча, спринтерский бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на средние дистанции; баскетбол - стойки и передвижения, ловля и передача, ведение мяча, броски в корзину; волейбол - стойки и передвижения, передачи мяча, подачи, нападающие удары; гимнастика – строевые упражнения, акробатика, опорные прыжки; лыжная подготовка – попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, коньковый ход, спуски, подъемы, повороты.

По окончании 11 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 метров, сек.	14,3	17,6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230	185
	Подтягивание, сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	13	19
Выносливость	Бег 3000 м. (юн), бег 2000 м. (дев) мин., сек.	13.10	9.50
Координация	Челночный бег 3x10 м. с	7.7	8.5

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Всего часов	Форма контроля	Дата	
					План.	Факт.
1.						
1.1.	1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Устный опрос		
1.2.	2.	Тестирование бега на 100 м	1	Тестирование 100 м, прыжок в длину с места		
1.3.	3.	Бег на короткие дистанции	1	Тестирование подтягивание (мал), сгибание рук в висе лежа (дев)		
1.4.	4.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10 м.	1	Тестирование 60 м, бег 2000 м, текущий учет уровня ФП		
1.5.	5.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	Закрепление материала		
1.6.	6.	метания гранаты на дальность с разбега	1	Закрепление		
1.7.	7.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Закрепление		
1.8.	8.	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный		
1.9.	9.	Прыжки в длину с разбега	1	Закрепление		
1.10.	10.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Закрепление		

1.11.	11.	Тестирование шестиминутного бега	1	Закрепление		
1.12.	12.	Равномерный бег. Развитие выносливости				
1.13.	13.	Тестирование прыжка в длину с места	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.21.	14.	Броски малого мяча на точность	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.22.	15.	Броски большого мяча на точность	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.23.	16.	Прыжки в высоту	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.24.	17.	Прыжки в высоту	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.25.	18.	Прыжки в высоту	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игр		
1.26.	19.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.27.	20.	Единоборства	1	Зачет		
2.						
2.1.	21	Самостраховка в единоборствах	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.2.	22.	Приемы борьбы лежа		Демонстрация		

				умений, навыков и техники в игре		
2.3.	23.	Приемы борьбы лежа	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.4.	24.	Приемы борьбы стоя	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.5.	25.	Приемы борьбы стоя	1	Демонстрация умений, навыков в игре		
2.6.	26.	Удары кулаком в голову и защита от них	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.7.	27.	Контрольный урок по теме «Единоборства»	1	Зачет		
2.8.	28.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по гимнастикой	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.9.	29.	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.10.	30.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.11.	31.	Акробатические комбинации	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.12.	32.	Акробатические комбинации	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.13.	33.	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине	1	Демонстрация умений, навыков и		

				техники в игре		
2.14.	34.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.15.	35.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.15.	36.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.16.	37.	Упражнения на брусьях	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.17.	38.	Упражнения на брусьях	1	Зачет		
2.18.	39.	Упражнения на брусьях	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.19.	40.	Упражнения на брусьях	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.20.	41.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.21.	42.	Опорные прыжки	1	Устный опрос		
2.22.	43.	Опорный прыжок боком	1	Демонстрация умений, навыков		
2.23.	44.	Опорные прыжки	1	Совершенствование		

2.24.	45.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	Закрепление		
2.25.	46.	Спортивная игра «Гандбол»	1	Демонстрация умений, навыков		
2.26.	47.	Броски мяча в гандболе	1	Демонстрация умений, навыков		
2.27.	48.	Спортивная игра «Гандбол»	1	Демонстрация умений, навыков		
2.28.	49.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход.	1	Демонстрация умений, навыков		
2.29.	50.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Зачет		
2.30.	51.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Демонстрация, совершенствование		
2.31.	52.	Коньковый ход на лыжах	1	Устный опрос		
2.32.	53.	Коньковый ход на лыжах	1	Демонстрация, совершенствование		
2.33.	54.	Лыжные эстафеты	1	Демонстрация, совершенствование		
2.34.	55.	Лыжные эстафеты	1	Зачет		
2.35.	56.	Подъемы на склон и спуски со склона	1	Разучивание		
2.36.	57.	Подъемы на склон и спуски со склона	1	Без учета времени		
2.37.	58.	Подъемы на склон и спуски со склона	1	Демонстрация, закрепление		
2.38.	59.	Торможение и поворот «упором»	1	Демонстрация, закрепление		
2.39.	60.	Прохождение дистанции 2.5 км на лыжах	1	Зачет		
2.40.	61.	Прохождение дистанции 3 км на	1	Демонстрация		

		лыжах				
2.41.	62.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	Без учета времени		
2.42.	63.	Введение броски мяча в гандболе	1	Совершенствование		
2.43.	64.	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	1	Демонстрация		
2.44.	65.	Спортивная игра «Гандбол»	1	Демонстрация		
2.45.	66.	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1	Совершенствование		
2.46.	67.	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1	Совершенствование		
2.47.	68.	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1	Зачет		
2.48.	69.	Волейбол. Подачи мяча	1	Совершенствование		
2.49.	70.	Волейбол. Подачи мяча	1	Совершенствование		
2.50.	71.	Волейбол. Нападающий удар	1	Совершенствование		
4.						
3.1.	72.	Волейбол. Нападающий удар		Совершенствование		
3.2.	73.	Волейбол. Защитные действия	1	Совершенствование		
3.3.	74.	Волейбол. Защитные действия	1	Совершенствование		
3.4.	75.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	Демонстрация, закрепление		
3.5.	76.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	Закрепление		
3.6.	77.	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	Совершенствование		
3.7.	78.	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину	1	Совершенствование		
3.8.	79.	Баскетбол. Штрафные броски	1	Демонстрация, обучение		

3.9.	80.	Баскетбол. Штрафные броски	1	Зачет		
3.10.	81.	Баскетбол. Защитные действия	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
3.11.	82.	Баскетбол. Защитные действия	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
3.12.	83.	Баскетбол. Тактические действия	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
3.13.	84.	Баскетбол. Тактические действия	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
3.14.	85.	Баскетбол. Игра по правилам	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
3.15.	86.	Баскетбол. Игра по правилам	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
3.16.	87.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	Зачет		
3.17.	88.	Спортивные игры	1	Демонстрация, совершенствование		
3.18.	89.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Демонстрация, совершенствование		
3.19.	90.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Демонстрация, совершенствование		
3.20.	91.	Тестирование бега на 30 м	1	Зачет		
3.21.	92.	Тестирование бега на 100 м	1	Без учета времени		
3.22.	93.	Тестирование челночного бега на 3*10 м	1	Без учета времени		

3.23.	94.	Метание гранаты на дальность	1	Зачет		
3.24.	95.	Прыжки в длину с разбега	1	Демонстрация		

3.25.	96.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Демонстрация, совершенствовани е		
3.26.	97.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Демонстрация, совершенствовани е		
3.27.	98.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Зачет		
3.28.	99.	Шестиминутный бег	1	Без учета времени		
3.29.	100.	Эстафетный бег	1	Без учета времени		
3.30.	101.	Эстафетный бег	1	Зачет		
3.31.	102.	Эстафеты, подвижные игры.	1	Демонстрация		
Итого			102			

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Содержание
1	Легкая атлетика	23ч	Определение уровня физической подготовленности, метание гранаты, спринтерский бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, бег на выносливость.
2	Баскетбол	12 ч	Стойки и передвижения, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, технико-тактическая подготовка
3.	Волейбол	36ч	Стойки и передвижения, приемы-передачи мяча сверху и снизу, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, нападающие удары, двусторонние учебные игры с элементами тактических действий
4.	Гимнастика	11ч	Строевые упражнения, акробатика, опорные прыжки
5.	Лыжная подготовка	20 ч	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, техника спусков, техника поворотов и подъемов, прохождение дистанций 1-5 км, соревнования