

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61» г Перми

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 6
от «26» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ №61»
г. Перми
_____ Е.А. Костарева
«26» августа 2022 г.

**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
10-11 класс
(мальчики)**

Составитель:
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 61» г. Перми
Рычихина Е.Ф.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и с учетом программы В.И. Ляха (учебник для ОУ «Физическая культура. 10-11 классы. –Москва; «Просвещение», 2019г.)

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений.

Данная программа учитывает систему физического воспитания, объединяющую урочные, внеурочные формы занятия физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данная программа имеет цель: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В ходе ее достижения решаются задачи:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности 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 командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10- 11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Общая характеристика учебного курса

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

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

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс предмета «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 2 ч в неделю (всего 68 ч) в 10 классе – 68 ч., в 11 классе 68 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета « физическая культура» для учащихся 10-11 классов. (юноши)

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 классов определенных личностных, мета предметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Мета предметные результаты:

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

Предметные результаты:

- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - умение 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.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания. Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Приемы страховки и само страховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа. Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м .

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши .

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

Содержание учебного предмета

Волейбол: упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол: упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики: организующие команды и приёмы, 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; Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ;

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами. Упражнения в висах и упорах. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ин. №008-2018. Требования к спортивной одежде и обуви. Низкий и высокий старт с последующим ускорением	1	
2	Выполнение ускорений с высокого старта на 30 метров, 60 метров.	1	
3	Эстафетный бег (техника передачи палочки)	1	
4	Тестирование: бег 100 метров	1	
5	Бег 15-20 минут, метание гранаты(повторение)	1	
6	Бег 15-20 минут, метание гранаты(повторение)	1	
7	Тестирование: метание гранаты на дальность (юноши) Бег 500 м	1	
8	Тестирование: 1000 метров	1	
9	Эстафеты с челночным бегом, силовые упражнения	1	
10	Тестирование: челночный бег 3X10 метров ,подтягивания на высокой перекладине(юноши)	1	
11	Тестирование: подтягивания на высокой перекладине . Пресс за 1 минуту. Прыжковая работа на скакалках	1	
12	Тестирование: прыжок в длину с места. Круговая тренировка	1	
13	Эстафеты на скорость, силовые упражнения. Тестирование: пресс за 30 секунд	1	
14	Тестирование: упражнение на гибкость. Поднимание ног к перекладине	1	
Раздел Баскетбол (18 ч) 10-11 класс			
15	Техника безопасности на уроках баскетбола ин. № 006-2018 Повторение ведения мяча, передач и бросков в движении, жонглирование мячами.	1	
16	Ведение мяча с последующим броском в кольцо в движении, двусторонняя игра в баскетбол		

17	Передача мяча от головы и ловле высоко летящих мячей в прыжке, а так же после отскока от щита. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	
18	Тестирование: ведение мяча, два шага и бросок в кольцо от плеча	1	
19	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке после отскока от щита (юноши), и с места (девушки). Двусторонняя игра в баскетбол.	1	
20	Передачи мяча в тройках. Игра в баскетбол.	1	
21	Тестирование: ловля высоко летящих мячей в парах. Ведение мяча при сближении с соперником.	1	
22	Повторение ведения, ловли, передач, бросков мяча с помощью эстафет.	1	
23	Повторение передач мяча в тройках и пробивания штрафных бросков.	1	
24	Тестирование: отжимания от пола (д), подтягивания (ю). Игра в баскетбол Повторение пробивания штрафных бросков.	1	
25	Совершенствование пробивания штрафных бросков. Совершенствование элементов техники ведения и передач мяча.	1	
26-27	Повторение передач мяча в тройках. Действия игроков в нападении (игра на отрыв)	2	
28	Тестирование: выполнение штрафного броска Повторение передач мяча в тройках.	1	
29	Повторение передач мяча в тройках. Учебно -тренировочная игра.	1	
30-31	Тестирование: передачи мяча в тройках. Тестирование : умение играть в баскетбол	1	
32	Развитие координации и силы. Двухсторонняя игра в баскетбол	1	

Гимнастика 12 часов.			
33	Техника безопасности на уроках гимнастики ин. № 009-2018,повторение лазания по канату	1	
34	Тестирование: лазание по канату на скорость (ю), Повторение опорного прыжка через гимнастического козла (ю)	1	
35	Тестирование: опорный прыжок через гимнастического козла. Повторение ранее изученных акробатических элементов	1	
36	Повторение ранее изученных акробатических элементов.Разучить комбинацию.	1	
37-38	Совершенствование акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	2	
39-40	Совершенствование акробатической комбинации. Упражнения на гибкость Повторить упр. на брусьях.	1	
42	Тестирование: акробатическая комбинация. Повторить упр. на брусьях.,разучить комбинацию.	1	
43	Тестирование: акробатическая комбинация.Совершенствование комбинации на брусьях.	1	
44	Повторить упр. на перекладине.Тестирование: упр. на брусьях.	1	
45	Упр. на перекладине. Развитие силы.	1	
Волейбол (6 часов)			
46	Круговая тренировка на развитие силы. Элементы волейбола.	1	
47	Волейбол.Передачи и подачи различными способами.	1	
48	Работа в парах,тройках. Учебная игра .	1	
49-50	Совершенствование элементов волейбола.Учебная игра. Тестирование по волейболу.	2	
Лёгкая атлетика и спортивные игры (18 часов)			

51	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ин. №008-2018. Требования к спортивной одежде и обуви. Бег до 10-15 минут. Тестирование: пресс за 1 минуту. Упражнения на развитие силы.	1	
52-53	Спец. Беговые упр. Прыжки со скакалкой. Тестирование: прыжок в длину с места	2	
54	Прыжковые упр. , челночный бег 3x10 м Спец. Л.а упр.	1	
55-56	Круговая тренировка на развитие силы.	2	
57	Старты из разных положений. Интервальный бег до 20 минут	1	
58-59	Бег со спец. Упр. На развитие скорости и выносливости. метание гранаты на дальность	2	
60	Равномерный бег до 20 минут, беговые специальные Тестирование метание гранаты.	1	
61-62	Спец. Упр. Тестирование: 100 метров. Тестирование: бег 1000 метров. Игра в футбол.	2	
63	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1	
64-65	Повторить передачу эстафетной палочки. Подготовка к бегу на 3000 м. Волейбол.	2	
66	Футбол.	1	
67-68	Тестирование бег 3000 м. Футбол.	2	
	Итого :	68 ч	