

02 – 01 - 02

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Большенырсинская средняя общеобразовательная школа Тюлячинского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» на методическом объединении учителей технологии, физры, ИЗО, ОБЖ, музыки. Протокол № <u>1</u> От « <u>29</u> » <u>августа</u> 2022 г. Руководитель ШМО <u>В. Г. Ахметшина</u>	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР МБОУ- Большенырсинской средней общеобразовательной школы <u>А. Г. Биктагирова</u> « <u>29</u> » <u>августа</u> 2022 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор МБОУ- Большенырсинской средней общеобразовательной школы <u>П. А. Чернов</u> Приказ № <u>155</u> От « <u>29</u> » <u>августа</u> 2022 г.
---	--	--



Рабочая программа

По физической культуре в 10-11 классах.

Учителя высшей квалификационной категории

Гаязова Марата Галемзяновича

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «29» августа 2022 г.

2022 – 2024 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Выпускник на базовом уровне 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).

Выпускник на базовом уровне 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.

Содержание учебного предмета

Базовый уровень.

Физическая культура и здоровый образ 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.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.
- Формы организации занятий физической культурой.
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

–

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

– Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

– Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

– Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Содержание учебного предмета для 10 класса

Физическая культура и здоровый образ 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.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Строевые упражнения- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).

Акробатические упражнения и комбинации: (мальчики)- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега; акробатическое соединение;

(девочки)- равновесие на одной, выпад вперед, акробатическое соединение из 3-4 элементов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки: (мальчики)- прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); (девочки)- прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: (девочки) комбинации

Упражнения на перекладине (мальчики): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; зачетная комбинация.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии: упражнения ритмической аэробной гимнастики.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (мальчики).

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Лазание – по канату мальчики: на одних руках на кол-во м., в 2 приема на скорость.

Развитие физических качеств: Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие физических качеств. Специализированные полосы препятствий.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по повороту, передача эстафетной палочки, бег 30м, 60м, 1000м, кросс до 2 км.

Прыжки в длину с разбега(согнув ноги), прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега (перешагиванием).

Метание гранаты.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Баскетбол – штрафной бросок; нападение быстрым прорывом; персональная защита; двусторонняя игра. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол – остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяч подкатом; обыгрыш сближающихся противников; финты; двусторонняя игра. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Волейбол – сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу; верхняя прямая подача; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; передача мяча из зоны защиты в зону нападения; двусторонняя игра. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах разными способами.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с одного способа на другой: переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Спуски. Спуск с небольших трамплинов.

Торможение. Торможение с боковым скольжением.

Прохождение дистанции до 5 км. Игры: горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем. Прикладное плавание.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание учебного предмета для 11 класса

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

II. Практический раздел

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Строевые упражнения- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).

Акробатические упражнения и комбинации: (мальчики)- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега; акробатическое соединение;

(девочки)- равновесие на одной, выпад вперед, акробатическое соединение из 3-4 элементов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки: (мальчики)- прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); (девочки)- прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: (девочки) комбинации

Упражнения на перекладине (мальчики): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; зачетная комбинация.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии: упражнения ритмической аэробной гимнастики.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Лазание – по канату мальчики: на одних руках на кол-во м., в 2 приема на скорость
Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину (согнув ноги), и высоту с разбега (перешагиванием), метание гранаты.

Бег по повороту, передача эстафетной палочки, бег 30м, 60м, 1000м, кросс до 2 км.
Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Баскетбол – штрафной бросок; нападение быстрым прорывом; персональная защита; двусторонняя игра. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол – остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяч подкатом; обыгрыш сближающихся противников; финты; двусторонняя игра. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Волейбол – сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу; верхняя прямая подача; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; передача мяча из зоны защиты в зону нападения; двусторонняя игра. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с одного способа на другой: переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Спуски. Спуск с небольших трамплинов.

Торможение. Торможение с боковым скольжением.

Прохождение дистанции до 5 км. Игры: горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание. Прикладное плавание.

Тематическое планирование.

Целевые приоритеты.

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыта создания собственных произведений культуры, опыта творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерского опыта;
- опыт самопознания и самоанализа, опыта социально приемлемого самовыражения и самореализации.

10 класс

№	Название раздела	Общее количество часов	Контрольные работы/практические работы
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Спортивные игры :баскетбол волейбол футбол	14 17 4	
3.	Гимнастика с элементами акробатике	18	
4.	Легкоатлетические упражнения	26	
5.	Лыжные гонки	18	
6.	Плавание	4	
7.	Элементы единоборств. Аэробика.	4	
8.	Основы двигательных навыков	В процессе урока	
итого		105	

11 класс.

№	Название раздела	Общее количество часов	Контрольные работы/практические работы
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Спортивные игры :баскетбол волейбол футбол	14 17 4	
3.	Гимнастика с элементами акробатике	18	
4.	Легкоатлетические упражнения	26	
5.	Лыжные гонки	18	
6.	Плавание	2	
7.	Элементы единоборств. Аэробика.	3	
8.	Основы двигательных навыков	В процессе урока	
итого		102	