

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Островецкая средняя общеобразовательная школа»
Раменского городского округа Московской области**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ Островецкая средняя общеобразовательная школа
Н.Г.Ш.
Приказ №83/1 от « 31 » августа 2015 г.

Рабочая программа учебного предмета

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для учащихся 10-11 классов

количество часов в год – 68

количество часов в неделю - 2

автор программы В.И.Лях

авторы учебника 10-11 кл. В.И.Лях, А.А.Зданевич

Разработчики программы

Ронжин А.Б. и Вовченко Д.С.

на 2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы среднего (полного) общего образования МОУ Островецкой средней общеобразовательной школы, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха:

1.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2011

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2014.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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 спортивно-оздоровительной 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов.

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Программа в 10-11 классах рассчитана на 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю.

Программный материал для учащихся 10-11 классов включает следующие разделы: основы знаний о физической культуре, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ №609 от 23.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» внесен в подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» абзац «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО».

Организационно-методические указания

К формам организации по физической культуре относятся уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации:

- уроки образовательно-познавательной направленности;
- уроки образовательно-предметной направленности;
- уроки образовательно-тренировочной направленности.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает учащихся в выполнение самостоятельных заданий.

При реализации учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим) разрешается заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Легкая атлетика» (ходьба, спортивная ходьба). При неблагоприятных погодных условиях разрешается заменять тему «Легкая атлетика» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

В соответствии с методическими рекомендациями по «Медико-педагогическому контролю за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (Москва, 2012г) уроки физической культуры в образовательных учреждениях проводятся с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Обучающимся, отнесенным к основной группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе, подготовка и сдача тестов на определение уровня двигательной подготовленности, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Обучающимся, отнесенным к подготовительной группе разрешаются занятия по учебным программам при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, итоговые тесты и участие в спортивно-массовых мероприятиях исходя из индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

У детей из основной и подготовительной групп нагрузка на уроке физической культуры считается оптимальной, если вызывает среднюю ЧСС 140-160 уд/мин. Для детей специальной

медицинской группы средняя ЧСС должна находиться в диапазоне 120-130 уд/мин в начале четверти и 130-150 уд/мин в основной части урока к концу четверти.

Учащиеся специальной медицинской группы на уроках физической культуры выполняют комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала. При проведении занятий следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.

Ограничения по видам заболеваний для учащихся СМГ.

<i>Заболевания</i>	<i>Противопоказания и ограничения</i>	<i>Рекомендации</i>
Сердечно - сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно -	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

кишечного тракта, желчного пузыря, печени		
--	--	--

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ происходит в соответствии с Письмом Министерства Образования Российской Федерации № 13-51-263/123 от 31 октября 2003 г «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе».

✓ Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

✓ Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Комплексы упражнений с предметами и без. Упражнения на высокой и низкой перекладинах.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Правила закаливания. Техника безопасности при проведении занятий в зимнее время года. Скандинавская ходьба.

Спортивные игры

Баскетбол

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

Волейбол

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по волейболу.

Футбол

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по футболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по футболу.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Прыжковые. Метание малого мяча.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общefизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие физических способностей (сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость)

Прикладная физическая подготовка

Способы страховки и само страховки при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью; использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности,

формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Учебно-тематический план

№ п/п	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>	<i>Количество контрольных уроков</i>
1	Гимнастика с основами акробатики	11	1
2	Лёгкая атлетика	24	4
3	Лыжные гонки	14	2
4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	22	2
5	Всего:	68	

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Название темы урока	Плановые сроки	Скорректированные сроки			
			10		11	
Лёгкая атлетика 11 часов						
1	Инструктаж по ТБ, инструкция №40.45. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, стартовый разгон.					
2	Эстафета. Передача эстафеты.					
3	Низкий старт.					
4	Бег 30 м - контрольно измерительное мероприятие.					
5	Бег 60 м.					
6	Бег 100 м .					
7	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.					
8	Бег 1000 м					
9	Метание гранаты. Кроссовая подготовка.					
10	Бег 5 км (юн.), 3 км (дев.) без учёта времени.					
11	Бег 3000 м (юн.), 2000 м (дев.).					
Баскетбол 11 часов						
12	ТБ на баскетболе. Правила игры в баскетбол.					
13	Прыжок в длину с места					
14	Передвижения, повороты, ведение, остановки, передачи.					
15	Бросок по кольцу с ближней дистанции					
16	Бросок по кольцу после остановки					
17	Штрафной бросок.					
18	Передача мяча в движении в парах					

19	Ведение, передачи и броски мяча с сопротивлением					
20	Бросок по кольцу после ведения					
21	Учебная игра					
22	Учебная игра					
Гимнастика 10 часов						
23	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы.					
24	Подтягивание в висе (мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине).					
25	Опорный прыжок. Прикладная гимнастика					
26	Опорный прыжок. Упражнения на бревне.					
27	Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку.					
28	Акробатика. Лазание по канату					
29	Лазание по канату					
30	Акробатическая комбинация из 4-6 упражнений					
31	Акробатическая комбинация из 6-7 упражнений					
32	Акробатическая комбинация из 6-7 упражнений (контрольно-измерительное мероприятие).					
Лыжная подготовка 14 часов						
33	ТБ на лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.					
34	Скользкий шаг. Подъём скользящим шагом.					
35	Попеременный двухшажный ход.					
36	Одновременный бесшажный ход.					
37	Одновременный одношажный ход.					
38	Подъём ступающим шагом, забегание в подъём..					
39	Коньковый ход.					
40	Торможение «плугом».					
41	Поворот «упором».					
42	Лыжные эстафеты. Самоконтроль на занятиях.					
43	Прохождение дистанции 2 км (контрольно-измерительное мероприятие).					
44	5 км (д.), 10 км (ю.) без учёта времени.					
45	Подъемы, спуски, торможение, повороты.					

46	Дистанция 3(д.), 5(ю.) км свободным ходом					
Волейбол 10 часов						
47	ТБ на волейболе. Правила игры.					
48	Стойки, передвижения, передачи					
49	Передачи мяча в парах через сетку. Упр пресс – за 60сек.					
50	Передачи мяча сверху, снизу. Учебная игра.					
51	Передачи мяча в парах через сетку.					
52	Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра.					
53	Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра.					
54	Передачи мяча – контрольно измерительное мероприятие.					
55	Нападающий удар, блокирование Учебная игра.					
56	Учебная игра.					
Лёгкая атлетика 11 часов						
57	Т.Б на лёгкой атлетике. Прыжки в высоту.					
58	Челночный бег 3х10м					
59	Высокий и низкий старты.					
60	Старты, стартовый разгон. Бег 30 м.					
61	Бег 60м. Эстафеты (контрольно-измерительное мероприятие).					
62	Прыжки в длину способом «прогнувшись».					
63	Метание гранаты в цель. Кроссовая подготовка.					
64	Метание гранаты. Кроссовая подготовка.					
65	Бег 3; 4 км без учёта времени					
66	Бег 2000 м					
67	Полоса препятствий. Технические приёмы в футболе.					
68	Технические приёмы в футболе. Учебная игра.					

Приложение 3

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

11 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7,0	7,7	8,0	8,0	8,8	9,6
Бег 60 м, секунд	8,2	9,0	9,8	9,4	10,0	11,0
Бег 1000 м	3.30	4.00	5.00	4.20	5.20	6.40
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	240	220	190	200	185	155
Метание гранаты (юн. 700г, дев. 500г)	38	32	26	23	18	13
Подтягивание	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	40	32	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения стоя	15	13	8	18	14	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14.30	15.30	16.30	18,00	19.30	21.00
Бег на лыжах 5 км, мин	25.00	27.00	30.00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	7,7	8,0	8,0	8,8	9,6
Бег 60 м, секунд	8,4	9,4	10,0	9,4	10,0	11,0
Бег 1000 м	3.40	4.20	5.20	4.25	5.35	7.00
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Метание гранаты (юн. 700г, дев. 500г)	32	26	22	18	13	11
Прыжки в длину с места	230	210	180	195	180	160
Подтягивание	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук	35	30	22	20	15	10

в упоре лёжа						
Наклоны вперед из положения стоя	14	12	7	18	14	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол № 1 от 26.08. 2020 г.

Руководитель ШМО

_____ /Вовченко Д.С./

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

МОУ Островецкая СОШ

_____ / Желанная В.В.

« 26 » 08. 2020 г.