

Приложение 1

к ООП СОО ФК ГОС МКОУ Мосальской средней

общеобразовательной школы №1,

утверждённой приказом № 175 от 01.09.2017

Рабочая программа  
Учебного предмета «Физическая культура»  
10 -11 классы

## Пояснительная записка

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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 специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из 3 разделов: «Знания о физической культуре», (информационный компонент); «Способы двигательной (физической) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит знания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культуры. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», ВФСК ГТО

### **Требования к уровню подготовки выпускников.**

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

#### **Знать/понимать**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- значение комплекса ГТО ;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### **Уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинг, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### **Демонстрировать**

- выполнять тесты по физической подготовке;
- выполнять нормативы комплекса ГТО;
- получение знака ГТО.

#### **Использовать приобретенные навыки и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышение работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	<b>Базовая часть</b>	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В течении урока	В течении урока
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	24	24
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	18	18
	<b>Всего часов:</b>	102	102

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10 КЛАСС**

### **Основы знаний о физической культуре.**

Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки. Комплексы упражнений на регулирование телосложения. Особенности физической подготовки лыжника. Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью. Подготовка к сдаче норм ГТО.

### **Двигательные действия и навыки.**

#### **Освоение строевых упражнений.**

Повороты в движении направо, налево, кругом. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении.

### **ОРУ**

С набивными мячами, гантелями, гимнастической палкой, обручами, гимнастической скакалкой, без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке.

### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** Юноши – кувырки вперед, назад; из упора присев стойка на голове и руках, силой; длинный кувырок вперед с 2-3 шагов разбега; длинный кувырок через препятствие высотой 90 см; переворот боком; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; акробатическая комбинация - самостоятельно.

Девушки - кувырки вперед, назад, мост из положения, встать; кувырок назад в полушпагат; переворот боком; равновесие выпад вперед и кувырок вперед; сед углом; Перекатом назад стойка, на лопатках прогнувшись, без рук; из стойки на лопатках переворот назад прогнувшись; акробатическая комбинация - самостоятельно.

**Опорные прыжки:** Юноши – прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (козел в длину, высота 100-115 см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115-120 см).

Девушки - прыжок, через гимнастического коня боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота – 110 см).

**Упражнения в равновесии:** Девушки - ходьба по бревну с взмахом ног, поворот на носках в полуприседе; прыжки толчком двумя со сменой ног; полушпагат; сед углом; равновесие; прыжки на одной ноге; соскок, прогнувшись ноги врозь; зачетная комбинация - самостоятельно.

**Упражнения на низкой перекладине:** Юноши – из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упор присев; подъем переворот толчком двух ног; подъем переворот махом одной и толчком другой.

**Упражнения на параллельных брусьях:** Юноши – упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом вперед (назад); Кувырок вперед; сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре.

**Упражнения на брусьях разной высоты:** Девочки – нижняя жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, соскок махом назад; переворот в упор толчком двух ног на нижней и верхней жерди. Соскоки с поворотом.

**Лазание:** Юноши - по канату на скорость.

Ритмическая и атлетическая гимнастика.

**Прикладные упражнения:** преодоление препятствий – перелезание через гимнастического коня, гимнастическое бревно (высота: мальчики - 120- 160 см, девочки – 100 -140см); прыжок боком через гимнастическое бревно с опорой на одну левую (правую) руку и левую (правую) ногу, преодоление препятствий прыжком. Силовая подготовка (ГТО)

### Легкая атлетика

**Старты:** старты из различных исходных положений, высокий, с опорой на одну руку, низкий старт.

**Бег:** челночный бег 3x10 м, 30м, 60м,100 м, 200 м, 500 м,800 м, 1000м, 2000м (д.), 3000 м (ю.), эстафетный бег, барьерный бег.

**Прыжки в длину:** с места, с разбега способом «согнув ноги», тройной прыжок с разбега.

**Прыжки в высоту:** с разбега способом перешагивания.

**Метание гранаты:** на дальность с разбега 700 г (ю), 500 г (д) и теннисного мяча в цель с места.

**Прикладные упражнения:** спрыгивание (высота 100-150 см), на точность приземления и сохранение равновесия. Запрыгивание (высота 50-60 см).

Выполнение нормативов комплекса ГТО.

### Спортивные игры

*Баскетбол:*

- **овладение техникой передвижений, остановок, поворотов:** стойка игрока, передвижение в стойке игрока приставными шагами правым (левым) боком, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

- **упражнения с мячом:** ведение мяча в низкой и средней стойке на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, тоже с пассивным сопротивлением защитника.

- ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя от груди в движении и на месте без сопротивления защитника (в парах, квадрате, круга), тоже с пассивным сопротивлением защитника.

- бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и после ведения, тоже с пассивным сопротивлением защитника, штрафной бросок (максимальное расстояние до корзины – 4,8 м).

- **тактические действия:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам.

**технические действия:** Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов.

- **спортивные игры:** баскетбол по упрощенным правилам, мини-баскетбол, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

- **прикладные действия:** стритбол.

*Волейбол*

- **упражнения без мяча:** стойка волейболиста, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и другие).

- **освоение техники приема и передач мяча:** передача двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных эстафетах. Отбивание кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу. Прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу, сверху. Прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку.

- **освоение техники нижней, верхней прямой подачи** - нижняя прямая подача мяча с 3 – 6 м. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки. Верхняя прямая подача.

- **освоение техники прямого нападающего удара:** нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара.

- **тактические действия:** индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

- **спортивные игры:** волейбол.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 11 КЛАСС**

### **Основы знаний о физической деятельности.**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные его характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением ЧСС (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

#### *Двигательные действия и навыки.*

### **Освоение строевых упражнений.**

Повороты в движении направо, налево, кругом. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении.

### **ОРУ**

С набивными мячами, гантелями, гимнастической палкой, обручами, гимнастической скакалкой, без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке.

### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** Юноши – кувырки вперед, назад; из упора присев стойка на голове и руках, силой; длинный кувырок вперед с 2-3 шагов разбега; длинный кувырок через препятствие высотой 90 см; переворот боком, стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; акробатическая комбинация - самостоятельно.

Девушки - кувырки вперед, назад, мост из исходного положения, встать; кувырок назад в полушпагат; переворот боком; равновесие выпад вперед и кувырок вперед; сед углом; Перекатом назад стойка на лопатках прогнувшись, без рук; из стойки на лопатках переворот назад прогнувшись; акробатическая комбинация - самостоятельно.

**Опорные прыжки:** Юноши – прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (козел в длину, высота 100-115 см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115-120 см).

Девушки - прыжок, через гимнастического коня боком (конь в ширину, высота 110 см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота – 110 см).

**Упражнения в равновесии:** Девушки - ходьба по бревну со взмахом ног, поворот на носках в полуприседе; прыжки толчком двумя со сменой ног; полушпагат; сед углом;

равновесие, прыжки на одной ноге, соскокпрогнувшись ноги врозь; зачетная комбинация - самостоятельно.

**Упражнения на низкой перекладине:** Юноши – из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упор присев; подъем переворот толчком двух ног, подъем переворот махом одной и толчком другой.

**Упражнения на параллельных брусьях:** Юноши – упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом вперед (назад); сгибание и разгибание рук в упоре.

**Упражнения на брусьях разной высоты:** Девочки – нижняя жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, соскок махом назад; переворот в упор толчком двух ног на нижней и верхней жерди. Соскоки с поворотом.

**Лазание:** Юноши - по канату на скорость.

Ритмическая и атлетическая гимнастика.

**Прикладные упражнения:** преодоление препятствий – перелезание через гимнастического коня, гимнастическое бревно (высота: мальчики - 120- 160 см, девочки – 100 -140см); прыжок боком через гимнастическое бревно с опорой на одну левую (правую) руку и левую (правую) ногу, преодоление препятствий прыжком. Силовая подготовка (ГТО)

### Легкая атлетика

**Старты:** старты из различных исходных положений, высокий, с опорой на одну руку, низкий старт.

**Бег:** челночный бег 3х10 м, 30м, 60м,100 м, 200 м, 500 м, 1000м, 2000м (д.), 3000 м (ю.), эстафетный бег, барьерный бег.

**Прыжки в длину:** с места, с разбега способом «согнув ноги», тройной прыжок с разбега.

**Прыжки в высоту:** с разбега способом перешагивания.

**Метание гранаты:** на дальность с разбега 700 г (ю), 500 г (д) и теннисного мяча в цель с места.

**Толкание ядра:** стоя на места, со скачка.

**Прикладные упражнения:** спрыгивание (высота 100-150 см), на точность приземления и сохранение равновесия. Запрыгивание (высота 50-60 см).

Выполнение нормативов комплекса ГТО.

### Спортивные игры

*Баскетбол:*

- **овладение техникой передвижений, остановок, поворотов:** стойка игрока, передвижение в стойке игрока приставными шагами правым (левым) боком, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

- **упражнения с мячом:** ведение мяча в низкой и средней стойке на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, тоже с пассивным сопротивлением защитника.

- ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя от груди в движении и на месте без сопротивления защитника (в парах, квадрате, круга), тоже с пассивным сопротивлением защитника.

- бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и после ведения, тоже с пассивным сопротивлением защитника, штрафной бросок (максимальное расстояние до корзины – 4,8 м).

- **тактические действия:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам.

**технические действия:** Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов.

- **спортивные игры:** баскетбол по упрощенным правилам, мини-баскетбол, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**- прикладные действия:** стритбол.

*Волейбол*

**- упражнения без мяча:** стойка волейболиста, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и другие).

**- освоение техники приема и передач мяча:** передача двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных эстафетах. Отбивание кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу. Прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу, сверху. Прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку.

**-освоение техники нижней, верхней прямой подачи -** нижняя прямая подача мяча с 3 – 6м. Тоже через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки. Верхняя прямая подача.

**- освоение техники прямого нападающего удара:** нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара.

- **тактические действия:** индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

**- спортивные игры:** волейбол.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575809

Владелец Старостина Вера Петровна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022