

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный базисный учебный план (приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений российской федерации, реализующих программы общего образования» с изменениями и дополнениями)
- Образовательная программа общеобразовательного учреждения (утверждена приказом директора от 31.08.22 №220);
- Примерная программа по учебному предмету: Государственная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.:Просвещение, 2013
- Учебный план ОУ (утверждён приказом директора от 31.08.22 № 220);
- Годовой календарный учебный график ОУ (утверждён приказом директора от 31.08.22 №220);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс:

Физическая культура: 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2013 под редакцией В. И. Ляха, утверждённый приказом директора ОУ от 31.08.22. №220).

Курс рассчитан на **102** часа в год

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Лапта

10–11 классы. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях лаптой. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях лаптой.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Табличное представление тематического планирования 10 класс.

№	Наименование раздела программы и темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
			план
Легкая атлетика	16	-----	
1	Спринтерский бег и эстафеты	1	1.09
2	Спринтерский бег и эстафеты	1	
3	Спринтерский бег и эстафеты	1	
4	Спринтерский бег и эстафеты	1	
5	Спринтерский бег и эстафеты	1	
6	Спринтерский бег и эстафеты	1	
7	Спринтерский бег и эстафеты	1	
8	Спринтерский бег и эстафеты	1	
9	Прыжок в длину, метание гранаты.	1	
10	Прыжок в длину, метание гранаты.	1	
11	Прыжок в длину, метание гранаты.	1	
12	Прыжок в длину, метание гранаты.	1	
13	Прыжок в длину, метание гранаты.	1	

14	Прыжок в длину, метание гранаты.	1	
15	Бег на средние дистанции	1	
16	Бег на средние дистанции	1	
Кроссовая подготовка	11	-----	
17	Кроссовая подготовка	1	
18	Кроссовая подготовка	1	
19	Кроссовая подготовка	1	
20	Кроссовая подготовка	1	
21	Кроссовая подготовка	1	
22	Кроссовая подготовка	1	
23	Кроссовая подготовка	1	
24	Кроссовая подготовка	1	
25	Кроссовая подготовка	1	
26	Кроссовая подготовка	1	
27	Кроссовая подготовка	1	
Гимнастика Акробатика	12	-----	
28	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	1	
29	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	1	
30	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	1	
31	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	1	
32	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения	1	
33	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения	1	
34	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения	1	
35	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения	1	
36	Гимнастика Акробатика	1	
37	Гимнастика Акробатика	1	

38	Гимнастика Акробатика	1	
39	Гимнастика Акробатика	1	
Баскетбол	9	-----	
40	Баскетбол	1	
41	Баскетбол	1	
42	Баскетбол	1	
43	Баскетбол	1	
44	Баскетбол	1	
45	Баскетбол	1	
46	Баскетбол	1	
47	Баскетбол	1	
48	Баскетбол	1	29.12
Волейбол	12	-----	
49	Волейбол	1	11.01
50	Волейбол	1	12.01
51	Волейбол	1	14.01
52	Волейбол	1	18.01
53	Волейбол	1	19.01
54	Волейбол	1	21.01
55	Волейбол	1	25
56	Волейбол	1	26
57	Волейбол	1	28
58	Волейбол	1	1.02
59	Волейбол	1	2.02
60	Волейбол	1	4.02
Гимнастика Акробатика	18	-----	
61	Гимнастика Висы Строевые упражнения	1	8.02.
62	Гимнастика Висы Строевые упражнения	1	9.02
63	Гимнастика Висы Строевые упражнения	1	11.02
64	Гимнастика Висы Строевые упражнения	1	15

65	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	16
66	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	18
67	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	22
68	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	25
69	Гимнастика Акробатика.	1	1.03
70	Гимнастика Акробатика.	1	2.03
71	Гимнастика Акробатика.	1	4.03
72	Гимнастика Акробатика.	1	9.03
73	Гимнастика Лазание по канату	1	11.03
74	Гимнастика Лазание по канату	1	15.03
75	Гимнастика Лазание по канату	1	16.03
76	Гимнастика Лазание по канату	1	18
77	Гимнастика Лазание по канату	1	22
78	Гимнастика Лазание по канату	1	23.03
Кроссовая подготовка	11	-----	
79	Кроссовая подготовка.	1	5.04
80	Кроссовая подготовка.	1	6.04
81	Кроссовая подготовка.	1	8.04
82	Кроссовая подготовка.	1	12.04
83	Кроссовая подготовка.	1	13.04
84	Кроссовая подготовка.	1	15.04
85	Кроссовая подготовка.	1	19
86	Кроссовая подготовка.	1	20
87	Кроссовая подготовка.	1	22
88	Кроссовая подготовка.	1	26
89	Кроссовая подготовка.	1	27
Легкая атлетика.	13	-----	
90	Спринтерский бег и эстафеты.	1	29
91	Спринтерский бег и эстафеты.	1	3.05

92	Спринтерский бег и эстафеты.	1	4.05
93	Спринтерский бег и эстафеты.	1	6
94	Спринтерский бег и эстафеты.	1	10
95	Спринтерский бег и эстафеты.	1	11
96	Спринтерский бег и эстафеты.	1	13
97	Спринтерский бег и эстафеты.	1	17
98	Прыжок в длину, метание гранаты	1	18
99	Прыжок в длину, метание гранаты	1	20
100	Прыжок в длину, метание гранаты	1	24
101	Прыжок в длину, метание гранаты	1	25
102	Прыжок в длину, метание гранаты	1	27