Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Сертоловский центр образования №2»

«Согласовано» На заседании МО учителей физкультуры, технологий и ОБЖ Руководитель МО _____Иванова С.А.	**«Рассмотрено и рекомендовано»** Педагогическим советом Протокол № ___ от «____»_____2021 г.	**«Утверждено»** Директором МОБУ «СОШ «Сертоловский ЦО №2» ___2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 класс
Базовый уровень

2021 - 2022 учебный год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 класса

контрольные упражнения	класс	нормативы					
		мальчики			девочки		
		«5» высокий	«4» средний	«3» низкий	«5» высокий	«4» средний	«3» низкий
Бег 30м (с)	10	4,4	4,8-5,1	5,2	4,8	5,3-5,9	6,1
	11	4,3	4,7-5,0	5,1	4,8	5,3-5,9	6,1
Бег 100м (с)	10	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
	11	13.8	14,3	14.6	16,0	16,5	17,0
Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши) (мин)	10	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
	11	13,10	14.40	15.10	10,00	11,30	12,20
Челночный бег 4×9м (с)	10	9,6	10,4	10,8	10,4	10,8	11,4
	11	9,2	9.6	10,6	10,3	10,8	11,4
Шестиминутный бег (м)	10	1500	1300-1400	1100 и ниже	1300	1050-1200	900 и ниже
	11	1500	1300-1400	1100 и ниже	1300	1050-1200	900 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	10	220	195-210	180	195	170-180	160
	11	230	205-220	190	200	170-185	165
Прыжок в длину с разбега (см)	10	440	400	340	375	340	300
	11	440	420	370	380	340	310
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, руки за головой, за мин. (кол-во раз)	10	42	40	37	47	45	42
	11	50	40	30	50	47	45
Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (кол-во раз)	10	12	8-9	4 и ниже	18	13-15	6 и ниже
	11	13	10	8	18	13-15	6
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	15	9-12	5	20	12-14	7
	11	13	8	6	20	12-14	7
Метание гранаты 700г ,500г(м)	10	45	40	37	37	35	32
	11	48	44	40	40	37	33
Бег на лыжах 3км (девушки), 5км (юноши) (мин)	10	27,00	29,00	31,00	19,00	20,00	21,00
	11	23,40	25,00	25,40	18,30	19,00	20,00

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;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы 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.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м (сек) Бег 30 м (сек)	14,0 5,0	17,0 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	13	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	19
	Прыжок в длину с места, см	225	180
Выносливост	Бег 2000 м, мин, с	7.50	9.50
	Бег 3000 м, мин, с	13,10	–

Двигательные умения, навыки и способности

снаряды с места и с полного разбега (12 – 15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10 – 12 м (девушки) и 15 – 16 м (юноши); метать малый мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15 – 20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине, на бревне; выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов с предметами; акробатическую комбинацию из пяти ранее освоенных элементов; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся (см. таблицу).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования. Организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельность: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему **В мета-**

ниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме результату на соревнованиях.

2.Основное содержание курса

2.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.
Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2.2 Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;
Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

2.3 Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;
Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;
Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);
Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;
Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;
Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.
Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

2.4 Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);
Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;
На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

2.5 Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;
Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;
Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;
Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

2.6 Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);
Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

№	Тема	часы
1	Легкая атлетика	18
2	Баскетбол	12
3	волейбол	10
4	Гимнастика	14
5	Лыжная подготовка	14
	Всего	68