

Правдинский городской округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Домново»
(МБОУ «Средняя школа поселка Домново»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Средняя школа поселка
Домново»
(протокол №1 от 27.08.2021)

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора

П.А. Телятник
(приказ №222 от 27.08.2021)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 КЛАСС

Планируемые результаты освоения учебного курса

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.

Учащиеся должны уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

**Т
е
м
а
т
и
ч
е
с
к
о
е
п
л
а
н
и
р
о
в
а
н
и
е

1
0
к
л
а
с
с**

№ п/п	Определен - ные способ-	Контрольн ое упражнен ие (тест)	Воз рас т, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средни й	высокий	низкий	средний	высоки й
1	Скоростны е	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координа ционные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносли вость	6- минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягиван ие на высо кой пере кладине из веса, кол. раз (юноши), на низкой пе рекладине из веса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**Тематическое планирование Предмет: физическая культура Класс: 9
: 70 Кол-во часов в неделю: 2**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
<i>1</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>16</i>		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	4		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	4		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	2	Развитие скоростных качеств	

	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	2	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	4	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	Гимнастика	17		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	4	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	4		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	4	Развитие гибкости	Развитие физических качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	4	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, троеборье	1		Зачет
3	Спортивные игры	21		
<i>Баскетбол</i>				

	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и	3	Развитие скоростной	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	3		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола	1	Развитие координации	В ходе уроков
<i>Футбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	3	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
<i>Волейбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом. Основные понятие и действия.			Правила игры.
	Действия в защите. Прием, блок, действия по номерам.		Развитие техники игры.	
	Действия в атаке, игра в пас, навес, атакующий удар.		Развитие игры.	Зачеты
	Легкая атлетика.	15		
	Гладкий бег. Применяют беговые упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. ОРУ. Бег 6 мин (ускорение чередуется с бегом трусцой). Мини - баскетбол. Развитие выносливости.	3		

	<p>Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Составляют личный план физического самовоспитания. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.</p>	3		
	<p>Круговая тренировка. Физическое самовоспитание. Описывают технику выполнения упражнений работы по станциям, выявляя и устраняя типичные ошибки. Работа на станциях: - поднятие туловища из положения лёжа; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - упражнение на мышцы спины; - прыжки через скакалку; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - приседания; - наклон вперед из положения сидя</p>	3		
	<p>Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.</p>	3		
	<p>Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Физическое самовоспитание. Текущий контроль бега на 1500м без учета времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Мини- баскетбол. Развитие выносливости.</p>	3		

Всего:

70

11 класс

Планируемые результаты освоения учебного курса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- **Объяснять:**

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

- **Характеризовать:**

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

- **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

- **Проводить:**

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

- **Составлять:**

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

- **Определять:**

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

- **Демонстрировать:**

- Двигательные умения, навыки, способности:
- Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

- **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок

через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

- **В спортивных играх:**
- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.
- **Физическая подготовленность:**
- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)
- **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**
- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.
- **Способы спортивной деятельности:**
- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.
- **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**
- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Учащиеся должны уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Тематическое планирование Предмет: физическая культура				
Класс: 11				
№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	16		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	4		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	4		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	2	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	2	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	4	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Гимнастика</i>	17		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	4	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	4		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	4	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	4	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, троеборье	1		Зачет
3	<i>Спортивные игры</i>	21		

7				
<i>Баскетбол</i>				
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и	3	Развитие скоростной	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	3		Протоколы сорев-й
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола	1	Развитие координации	В ходе уроков
<i>Футбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	3	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
<i>Волейбол</i>				
4	<i>Волейбол</i>			

	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом. Основные понятие и действия.			Правила игры.
	Действия в защите. Прием, блок, действия по номерам.		Развитие техники игры.	
	Действия в атаке, игра в пас, навес, атакующий удар.		Развитие игры.	Зачеты
	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>15</i>		
	Гладкий бег. Применяют беговые упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. ОРУ. Бег 6 мин (ускорение чередуется с бегом трусцой). Мини - баскетбол. Развитие выносливости.	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Составляют личный план физического самовоспитания. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	3		
	Круговая тренировка. Физическое самовоспитание. Описывают технику выполнения упражнений работы по станциям, выявляя и устраняя типичные ошибки. Работа на станциях: - поднятие туловища из положения лёжа; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - упражнение на мышцы спины; - прыжки через скакалку; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - приседания; - наклон вперед из положения сидя	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	2		
	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Физическое самовоспитание. Текущий контроль бега на 1500м без учета времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Мини- баскетбол. Развитие выносливости.	2		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Шакнере Юлия Владимировна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022