

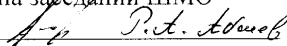
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

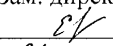
Муниципальное казённое учреждение «Управление образования ГО Богданович»

муниципальное общеобразовательное учреждение
Байновская средняя общеобразовательная школа

Приложение №1

к ООП СОО (ФГОС) МОУ Байновской СОШ

Рассмотрено
на заседании ШМО

Протокол № 1
от «28» августа 2022 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
 О.Г. Ерыгина
«31» августа 2022 г.



Директор МОУ Байновской СОШ
Н.А.Кунавина
«31» августа 2022 г.

Рабочая программа
по предмету
Физическая культура
10-11 класс

Уровень обучения: среднее общее образование

Учитель: Абашев Роман Александрович

Киндрат Вадим Петрович

Срок реализации: 2 года

с.Байны, 2022 г

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением

локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
среднего (полного) общего образования (11 класс) 102 часов

Наименование разделов	11 Классы
Гимнастика	5
Ритмическая гимнастика	4
Аэробика	3
Спортивные единоборства	6
Атлетическая гимнастика	4
Легкая атлетика	17
Спортивные игры (волейбол)	20
Лыжная подготовка	22
Плавание	21
ИТОГО	102

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс многоборья «Готов к труду и обороне»

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
п/п	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с						

	прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или	15	20	25	15	20	25
	стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ урока п /п	Раздел	Тема
1 полугодие		
1.	Лёгкая атлетика	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
2.		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
3.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО
4.		Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега.
5.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО
6.		Совершенствование техники бега на средние дистанции
7.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО
8.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции
9.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО
10.-13.		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
14.-16.		Полосы препятствий. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре
17.	Волейбол	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Физическая подготовка
18.		Правила организации и проведения соревнований. Обеспечение

		безопасности. Физическая подготовка
19.-22.		Совершенствование технической подготовки
23.-24.		Совершенствование индивидуальных тактических действий и приемов
25.-26.		Совершенствование групповых тактических действий и приемов
27.		Совершенствование командных тактических действий и приемов
28.-33.	Гимнастика	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)
34.	Ритмическая гимнастика	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией
35.		Сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией
36.-37		Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом, пространственной точностью
38.	Аэробика	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений
39.		Роль современных оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
40.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО
41.	Спортивные единоборства	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Страховка. Приемы страховки и самостраховки
42.-43		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Приемы защиты и самообороны из

		атлетических единоборств
44.-45		Методики организации и проведения индивидуальных занятий, контроль и оценка эффективности. Техничко-тактические действия самообороны
46.	Атлетическая гимнастика	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные мышечные группы
47.		Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные мышечные группы
48.-49		Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы
2 полугодие		
50.	Лыжная подготовка	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование передвижений на лыжах
51.-52.		Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Совершенствование передвижений на лыжах
53.-54.		Организации занятий физической культурой. Совершенствование передвижений на лыжах
55.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО
56.-57.		Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Совершенствование передвижений на лыжах
58.-59.		Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). Совершенствование передвижений на лыжах
60.-61.		Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Совершенствование передвижений на лыжах
62.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов

		испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО. Судейство спортивных соревнований
63.-66.		Способы сохранения творческой активности и долголетия. Совершенствование передвижений на лыжах
67.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО. Судейство спортивных соревнований
68.-71.		Совершенствование передвижений на лыжах
72.	Волейбол	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технической подготовки
73.		Совершенствование индивидуальных тактических действий и приемов
74.-75.		Совершенствование групповых тактических действий и приемов
76.-78.		Совершенствование командных тактических действий и приемов
79.-82.		Судейство спортивных соревнований
83.		Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники плавания
84.-90.	Плавание	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование техники плавания
91.-95.		Гимнастика при умственной и физической деятельности. Плавание на груди
96.-100.		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Плавание на спине
101.-102.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников);

П — комплект для работы в группах (один на 5—6 учащихся).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Мяч для метания 150 гр.	6	П
Граната для метания 500 гр.	3	П
Граната для метания 700 гр.	3	П
Мат гимнастические	15	П
Кольцо газовое	9	П
Баскетбольный мяч	25	К
Волейбольный мяч	15	К
Скакалка	15	К
Лыжи беговые	60	К
Палки лыжные	60	К
Ботинки лыжные	60	К
Мяч футбольный	10	Ф
Экранно-звуковые пособия.		

	-	-
Оборудование класса		
Перекладина пристенная	4	Д
Стойка для прыжков в высоту	1	Д
Стойка волейбольная	2	Д
Сетка волейбольная	1	Д
«Козёл» гимнастический	1	Д
Мостик подкидной	1	Д
Щит баскетбольный	2	Д
Кольцо баскетбольное	2	Д
Сетка баскетбольная	2	Д

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы:

1. А.Н.Макаров, П.З.Сирис, В.П.Теннова Легкая атлетика.- "Просвещение", 1998
2. В.И. Дубровский//Спортивная медицина//учебник для вузов//Гуманитарный издательский центр Владос//Москва 2002
3. Глязер С.В. Зимние игры и развлечения.- М., «Физкультура и спорт», 1973
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание».- М.: Просвещение, 1987
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб пособие для учащихся пед. Училищю- М.: Просвещение, 1980
7. Л.П.Матвеев//Теория и методика физической культуры//учебник для институтов физкультуры//Физкультура и спорт// Москва 1991

8. Л.П.Матвеев//Новикова А.Д.// Теория и методика физической культуры// Физкультура и спорт// Москва 1976
9. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005
10. Л.С.Хоменков Книга тренера по лёгкой атлетике.- М.: Физкультура и спорт, 1998
11. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре: Для учащихся 1-4 кл.- Мн.: Полымя, 1988
12. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2006
13. П.К.Петров Методика преподавания гимнастики в школе Учебник для студентов ВУЗов. - "Просвещение", 2000
14. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга.- М.: СпортАкадемПресс, 2001
15. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 1999
16. Раменская Т.И. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков).- М.: СпортАкадемПресс, 2004
17. Спортивные праздники круглый год / Прибыщенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С.- Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005
18. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1998
19. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 2006
20. Ю.М.Портнов Баскетбол, Учебник для институтов ФК.- М.: Физкультура и спорт, 1998
21. Ю.Д.Железняк , А.В.Ивойлов Волейбол: учебник для ИФК.- М.: Физкультура и спорт, 1995
22. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры.- М., "Просвещение", 1977

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154167

Владелец Кунавина Надежда Анатольевна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024