

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Воскресенская школа»**

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
*Лысакова* С.А. Лысакова  
«31» августа 2022г.

Утверждено приказом директора  
МОУ «Воскресенская школа»  
№ 172 от 31.08.2022  
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
10 – 11 классы**

Разработчик программы:  
Круглова Анжела Евгеньевна

с. Воскресенское  
2022г.

## **Содержание**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета..... с. 4
2. Содержание учебного предмета..... с. 6
3. Тематическое планирование..... с. 8

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254, с изменениями от 23.12.2020г., приказ №766);
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. – М.: «ВЛАДОС» 2011 г.
5. Положения о рабочей программе педагога.
6. Рабочая программа воспитания МОУ «Воскресенская школа».

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## 10 класс

### Основы знаний

*Должны знать:*

- Технику безопасности в спортивном зале.

*Должны уметь:*

- соблюдать технику безопасности.

### Легкая атлетика

*Должны знать:*

- знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике.

*Должны уметь:*

- метать мячи;
- выполнять прыжки в длину, высоту;

### Подвижные игры

«Волейбол»

*Должны знать:*

- правила игры;
- судейство соревнований.

*Должны знать:*

- выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.

«Баскетбол»

*Должны знать:*

- как организовать судейство.

*Должны уметь:*

- выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников;
- выполнение бросков по корзине различными способами.

### Гимнастика

*Должны знать:*

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как проводятся соревнования по гимнастике;
- что такое фигурная маршировка.

*Должны уметь:*

- выполнять строевые команды (четкость и правильность) разученные за предыдущие годы, фигурную маршировку.
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- выполнять лазание на гимнастической стенке разными способами.

### Лыжная подготовка.

*Должны знать:*

- технику выполнения всех изученных ходов, всех стоек при спуске, поворотах;

*Должны уметь:*

- проходить дистанцию на скорость до 100м 4-5 раз.
- проходить дистанцию 2 км на время.
- передвигаться по среднепересеченной местности на отрезке до 3 км.

## 11 класс

### Легкая атлетика

#### *Должны знать:*

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- практическую значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### *Должны уметь:*

- выполнять кроссовый бег 500-1000 м., эстафетный бег;
- бегать на скорость до 60м.;
- бег с низкого, высокого старта;
- выполнять все виды прыжков;
- метать различные предметы в цель и на дальность.

### Подвижные игры

#### «Волейбол»

#### *Должны знать:*

- тактику игры;
- правила игры и судейство соревнований.

#### *Должны уметь:*

- играть в волейбол с соблюдением всех правил.
- «Баскетбол»

#### *Должны знать:*

- тактику игры и правила игры;
- судейство соревнований.

#### *Должны уметь:*

- играть в баскетбол с соблюдением всех правил.

### Гимнастика

#### *Должны знать:*

- как выполнять перестроения;
- как проводятся соревнования по гимнастике.

#### *Должны уметь:*

- выполнять строевые команды (четкость и правильность) разученные за предыдущие годы, фигурную маршировку;
- выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, мостик;
- выполнять лазание на гимнастической стенке разными способами.
- выполнять упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами с малыми мячами.

### Лыжная подготовка.

#### *Должны знать:*

- технику всех изученных ходов, поворотов, стоек при спуск на лыжах;

#### *Должны уметь:*

- проходить дистанцию 5-6 км на лыжах;
- тормозить на лыжах «Плугом», «Полуплугом».

## 2. Содержание учебного предмета

## 10 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

### Основы знаний

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку, гимнастическую скамейку.

Ходьба. Бег. Прыжки в высоту, длину. Метание в цель и на дальность.

Тактика игры в волейбол, баскетбол; разбор правил игры; судейство соревнований.

Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции на скорость. Передвижение по среднепересеченной местности.

### **Гимнастика – 33 часа.**

#### *Теоретические сведения*

Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

#### *Строевые упражнения*

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.

#### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими обручами.

#### *Упражнения на перекладине*

#### *Акробатические упражнения*

Кувырок вперед из положения сидя на пятках. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик. Вис на перекладине на одной руке на время.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом.

#### *Равновесие*

#### *Прыжки*

Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Тройной прыжок с разбега. Прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку. общеразвивающие и корригирующие упражнения. общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.

### **Легкая атлетика – 33 часов**

Ходьба. Бег. Прыжки в высоту, длину. Метание в цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры – 14 часов**

Тактика игры в волейбол, баскетбол; разбор правил игры; судейство соревнований.

### **Лыжная подготовка – 18 часов**

Совершенствование техники всех изученных ходов, всех стоек при спуске, поворотов. Прохождение дистанции на скорость до 100м 4-5 раз. Передвижение по среднепересеченной местности на отрезке до 3 км.. Торможение «Полуплугом»,

«Плугом». Преодоление бугров и впадин. Подъем «Лесенкой». Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Преодоление выступа.

## **11 КЛАСС**

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

### **Основы знаний**

#### Легкая атлетика (29 часов)

##### *Теоретические сведения*

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

##### *Бег*

Кроссовый бег 500-1000 м. Эстафетный бег. Бег на скорость до 60м. Бег с низкого, высокого старта.

##### *Прыжки*

Прыжок в длину с полного разбега способом «Согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «Перешагивание». Тройной прыжок с разбега. Прыжок через гимнастическую скамейку, скакалку. Прыжок в длину с места.

##### *Метание*

Метание различных предметов в цель и на дальность. Метание гранаты. Метание набивного мяча сидя из-за головы. Метание м/м в движущуюся цель.

#### **Гимнастика 33 часа**

##### *Теоретические сведения*

Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

##### *Строевые упражнения*

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

##### *Фигурная маршировка.*

##### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

##### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами с малыми мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Упражнения на координацию движения.

##### *Упражнения на перекладине*

##### *Акробатические упражнения*

Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мостик.

##### *Лазание и перелезание*

Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом.

##### *Равновесие*

#### **Подвижные и спортивные игры – 19 часов**

Тактика игры в волейбол, баскетбол; разбор правил игры; судейство соревнований.

#### **Лыжная подготовка – 18 часов**

Совершенствование техники всех изученных ходов, поворотов, стоек при спуске. Прохождение дистанции на скорость. Передвижение по среднепересеченной местности. Преодоление бугров и впадин, подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5-6км. Приставной шаг, преодоление канавы. Лыжная эстафета. Торможение «Плугом», «Полуплугом».

### 3. Тематическое планирование

#### Распределение учебного материала по разделам программы и классам

№п /п	Раздел программы	Класс/кол ичество часов		Реализация воспитательного потенциала урока
		10	11	
1	Основы знаний	1	1	-Знать, что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений; -знать самостраховку; -Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
2	Гимнастика	33	31	-Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;  -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  -знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;



				-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
3	Легкая атлетика	33	30	-Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  -владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
4	Подвижные и спортивные игры	13	19	-Знать и соблюдать правила игр;  -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры;  -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;  -знать терминологию избранной игры;  -знать правила и организацию проведения соревнований;  -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;  -уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5	Лыжи	22	21	-Знать правила поведения на уроках лыжной под-

				<p>готовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</p> <p>-оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах;</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни</p>
--	--	--	--	--

## Приложение

### Оценочные материалы:

#### Контроль и оценка знаний

Оценка знаний осуществляется по 5-ти бальной системе.

«5» (отлично) – если выполнено верно 75% задания

«4» (хорошо) – если выполнено верно 50-65% задания

«3» (удовлетворительно) – если выполнено 35-50% задания

«2» (неудовлетворительно) – если выполнено менее 35% задания

Контроль за системой знаний осуществляется через:

- зачеты
- сдача нормативов

### Мониторинг физического развития учащегося \_\_\_\_ \_ класса 20\_ - 20\_ уч.год

	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11			
	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м		
Длина тела																								
Масса тела																								
Окр.гр.клетки (см)																								

Жиз.ем.лег ких																					
Прыжок с места																					
Бег: 30см (с)																					
Отжимани е (к-во)																					
Бросок наб.мяч																					
Гибкость (см)																					
Мед.групп а																					
Хр.заб.																					
Заб.в уч.году																					
Острота зрения п/л																					
Скакалка (1мин)																					