

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сухоборская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
На заседании МС
Протокол №1
от 27.08.2020

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР Н.В.Кондратьева
от 27.08.2020



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 классы

составитель: Абдулина Ф.И.,
учитель
I квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.04.2012 г. № 413 (в действующей редакции).
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением Федерального УМО от 12.05.2016г протокол №2/16) (в действующей редакции).
- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172;
- Авторская программа В.И. Ляха (предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы М.: Просвещение, 2020).
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018г.
- Основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ «Сухоборская СОШ»

Учебно-методический комплект

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура: 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – М. : Просвещение, 2013

В соответствии с учебным планом МКОУ «Сухоборская СОШ» предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 2 ч в неделю: в 10 классе — 68 ч, в 11 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 136ч на два года обучения (по 2 ч в неделю).

Цель - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать приобретению компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей, содействовать развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции;
- развивать познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности с использованием современных информационных технологий, в т. ч. образовательного ресурса РЭШ;
- формулировать собственную позицию по отношению к информации в сфере физической культуры и спорта, получаемой из разных источников;
- способствовать развитию системы ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- обучающиеся ориентированы на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- проявляют готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- демонстрируют готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- демонстрируют готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- демонстрируют владение принятием и реализацией ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- показывают сформированность неприятия вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии оценки метапредметных и предметных результатов освоения раздела (темы) учебного предмета, курса внеурочной деятельности, при работе над проектом (учебным исследованием), по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели в процессе работы над индивидуальным проектом;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск в сети Интернет, печатных источниках и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития в дискуссиях, диспутах, «мозговых штурмах», защите исследований;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий (организация внеклассных мероприятий, участие в РДШ);
- при осуществлении групповой работы на уроках и внеурочной деятельности быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

10 класс – 68 часов

Основы знаний. (в процессе урока)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни.
4. О страховке, само страховке и помощи.
5. Оказание первой медицинской помощи при обморожении.

Гимнастика- 14 ч.

Строевые упражнения

1. Повороты в движении – направо, налево
2. Перестроение в 2и 4 шеренги и в 2и4 колонны на месте и в движении.
3. Повороты в движении кругом.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. С гимнастическими палками.
3. Гимнастическая полоса препятствий.
4. С гимнастическим обручем.
5. С гимнастическими скакалками.
6. С набивными мячами.
7. На гимнастической скамейке.
8. Круговая тренировка
9. Типа зарядка.
10. Тренажёры.

Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки

Акробатика

1. Длинные кувырки вперёд с разбега с 3-4 шагов.
2. Из упора присев силой стойка на голове и руках.
3. «Мост» из положения стоя-встать..
4. Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.

Равновесие

Работа на бревне. Ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись

Опорные прыжки

1. Прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 120-125см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

Лёгкая атлетика-22ч.

1. Низкий старт.
2. Бег 3км.4 км без учёта времени, 2000 м с учетом времени.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».
5. Метание гранаты 500г с разбега
6. Бег 100м,
7. Кроссовая подготовка:
 - ходьба и бег по пересечённой местности;
 - бег в гору и под гору;
 - чередование ходьбы и бега;
 - марш-броски;
 - кросс до 4 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры -18ч

Баскетбол-9ч.

1. Передача мяча в нападении и защите.

2. Ведение мяча с изменением направления.
 3. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.
 4. Передача мяча от головы.
 5. Ведение мяча при сближении с соперником.
 6. Броски мяча по кольцу.
 7. Зонная защита.
- Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол-8ч

1. Передача мяча через сетку.
2. Блокирование нападающего удара.
3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с подачи
4. Передачи мяча в парах.
5. Прямой нападающий удар по мячу.
6. Приём мяча снизу после подачи.
7. Нападающие удары.
8. Тактические действия: защитные действия.

Упражнения общей физической подготовки

Мини-футбол-1ч

1. Удары по мячу, остановка мяча, обводка
2. Ведение, передачи мяча, обманные движения
3. Удары по мячу головой, в прыжке, удары по воротам.
3. Судейство, тактика игры
4. Игра с партнером

Лыжная подготовка-14ч.

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно бесшажный ход.
3. Одновременный одношажный ход
4. Одновременный двушажный ход
5. Преодоление контруклонов-техника.
6. Попеременно-четырёхшажный ход.
7. Спуски со склонов с поворотами.
8. Передвижения на лыжах до 5 км. Дистанция 1 км, 2 км, 3 км

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

11 класс – 68 часов

Основы знаний. (в процессе урока)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
3. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
4. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.

Гимнастика- 14ч.

Строевые упражнения

1. Повороты в движении – направо, налево
2. Перестроение в 2и 4 шеренги и в 2и4 колонны на месте и в движении.
3. Повороты в движении кругом.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. Тренажёры.
3. Гимнастическая полоса препятствий.
4. На гимнастических матах.
5. Круговая тренировка.
6. С набивными мячами.
7. На гимнастической скамейке.
8. Типа зарядка.

Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки

Акробатика

1. Длинные кувырки вперёд с разбега с 3-4 шагов.
2. Из упора присев силой стойка на голове и руках.
3. «Мост» из положения стоя-встать.
4. Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.

Равновесие

Работа на бревне. Ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, полушагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись

Опорные прыжки

1. Прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 120-125см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

Лёгкая атлетика-22 ч.

1. Эстафетный бег.
2. Бег 3км.4 км без учёта времени, 2000 м с учетом времени.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».
5. Метание гранаты 500г с разбега
6. Бег 100м,
7. Кроссовая подготовка:
 - ходьба и бег по пересечённой местности;
 - бег в гору и под гору;
 - чередование ходьбы и бега;
 - марш-броски;
 - кросс до 4 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры-18ч

Баскетбол-9ч.

- 1.Передача мяча в движении.
 2. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.
 - 3.Броски мяча рукой от головы в прыжке..
 - 4.Броски мяча двумя руками от головы в прыжке
 5. Командное технико-тактическое действие при защите и нападении.
- Упражнения общей физической подготовки

Волейбол-8ч

- 1.Передача мяча у сетки.
 2. Передача мяча в прыжке через сетку.
 3. Передача мяча стоя спиной к партнёру.
 - 4.Передача мяча в тройках с перемещением.
 - 5.Многочасный приём мяча снизу двумя руками.
 - 6.Нижняя прямая подача.
 7. Верхняя прямая подача.
 8. Приём мяча после подачи.
 - 9.Приём мяча, отскочившего от сетки.
- Упражнения общей физической подготовки

Мини-футбол-1

- 1.Удары по мячу, остановка мяча, обводка
2. Ведение, передачи мяча, обманные движения
3. Удары по мячу головой, в прыжке, удары по воротам.
- 3.Судейство, тактика игры.
4. Игра с партнером.
5. Штурм ворот.

Лыжная подготовка-14ч.

- 1.Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно бесшажный ход.
3. Одновременный одношажный ход
4. Одновременный двушажный ход
5. Преодоление контруклонов-техника.
6. Попеременно-четырёхшажный ход.
Переход с одного хода на другой.
7. Спуски со склонов с поворотами.
8. Спуски со склонов с торможением.
- 9.Обгон на дистанции, финиширование.
10. Передвижения на лыжах до 5 км. Дистанция 1 км,2 км, 3км

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
3	Физическое совершенствование:		
4	<p><u>Спортивные игры</u></p> <p><u>Баскетбол-9 ч</u> Ведение мяча с изменением направления, передача мяча в нападении и защите. Передача мяча в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита, передача мяча от головы. Броски мяча рукой от головы в прыжке, броски мяча двумя руками от головы в прыжке, броски мяча по кольцу после ведения. Ведение мяча при сближении с соперником. Командные технико-тактические действия при защите и нападении- С. Штрафной бросок. Зонная защита.</p> <p><u>Мини-футбол-1</u> 1. Удары по мячу, остановка мяча, обводка 2. Ведение, передачи мяча, обманные движения 3. Удары по мячу головой, в прыжке, удары по воротам. 4. Судейство, тактика игры. 5. Игра с партнером. 6. Штурм ворот.</p> <p><u>Волейбол-8.</u> Передача мяча через сетку. Блокирование нападающего удара. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с подачи. Передачи мяча в парах. Прямой нападающий удар по мячу. Приём мяча снизу после подачи. Нападающие удары. Тактические действия: защитные действия.</p>	18	18
5	<p><u>Гимнастика</u></p> <p>Строевые упражнения .Висы и упоры Вис согнувшись и прогнувшись..Подтягивание в висе хватом сверху. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения общей физической подготовки Акробатика. Длинные кувырки вперёд с разбега с 3-4 шагов.Из упора присев силой стойка на голове и</p>	14	14

	<p>руках. «Мост» из положения стоя-встать. Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд. Равновесие. Работа на бревне. Ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись</p> <p>Опорные прыжки.</p>		
6	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Бег 3км.4 км без учёта времени, 2000 м с учетом времени.</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».</p> <p>Метание гранаты500г с разбега</p> <p>.Бег 100м,</p> <p>Кроссовая подготовка:</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	22	22
7	<p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p>Попеременный двухшажныйход..Одновременнобесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.</p> <p>Преодоление контруклонов-техника.</p> <p>Попеременно-четырёхшажный ход.</p> <p>Переход с одного хода на другой.</p> <p>Спуски со склонов с поворотами.</p> <p>Спуски со склонов с торможением.</p> <p>Обгон на дистанции, финиширование.</p> <p>Передвижения на лыжах до 5 км. Дистанция 1 км,2 км, 3км.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	14	14
8	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока	
9	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		
	Итого	68	68