

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новохуторная средняя общеобразовательная школа имени М.В. Шидловского»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей развивающего цикла Протокол № <u>1</u> От <u>«30» августа</u> 2022г. Руководитель <u>Кочу</u> - Комов И.А.	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Новохуторная СОШ» <u>Л.И. Петькова</u> <u>«30» августа</u> 2022г	Рассмотрено на педагогическом совете МБОУ «Новохуторная СОШ» Протокол № <u>1</u> от <u>«30» августа</u> 2022г	Утверждаю Директор МБОУ «Новохуторная СОШ» <u>Ю.В. Халаимова</u> Приказ № <u>148</u> от <u>«30» августа</u> 2022г
--	--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
«Физическая культура»
составлена по
Федеральному Государственному Образовательному
Стандарту
основного общего образования

Класс: 10 – 11 (общеобразовательный)

Составил:
Ключников Г.А.

2022год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе Фундаментального ядра содержания общего образования; требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования; примерной программы по физической культуре и учебника «Физическая культура» для 10-11 классов авторов Лях В.И., Зданевич А.А., входящего в Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа составлена Ключниковым Г.А., учителем физической культуры МБОУ «Новохуторная СОШ», в соответствии с Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Новохуторная СОШ».

Структура документа Рабочая программа включает пояснительную записку, планируемые результаты изучения предмета, тематическое планирование, содержание учебного предмета. Место предмета в учебном плане

Учебный план МБОУ «Новохуторная СОШ», отводит не менее 204 учебных часов для обязательного изучения физической культуры в 10-11 классах, из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса рассчитана на 204 учебных часа, при этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 20 часов

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни: сознательное отношение к непрерывному образованию как условию

- успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных **проблем:**
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- **умение** самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- **владение языковыми** средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- **владение навыками** познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и 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, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), 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-корректирующей 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 корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Основы начальной военной физической подготовки, 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 по видам **спорта** (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 (курение, алкоголизм, наркомания), 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 навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения **мячом**. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и **защите**. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), **страховка**. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и **защите**. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики. Пройденный в предыдущих классах жгтерид: Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну **дѣг.** по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и **дѣгжений** рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с **обручами.** булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор **в* верхнюю** жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор **црнсев** на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- **120 см** (10 кл.) и 120-125 см (И кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и **толчком** одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до **90 см:** стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. **Переворот** боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее **освоенных** элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. **Комбинации** общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической **стенке.** гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, **■**озкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы зфепятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног **на скорость.** Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными **мячами**

Легкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. **Бег на 3000** м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки **в длину** с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега, с 4—5 **бросковых** шагов с полного разбега на дальность в коридор Юми заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 0' г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и **полного** разбега на дальность в коридор Юми заданное расстояние; в горизонтальную цель 2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с **одного** — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях **ЛЕГКОЙ** атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение **•**язанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях **легкой** атлетикой.

Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление **Подъемов** и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). **Переход** с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы яжкики лыжных

гонки: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

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

Раздел программы/тема		
	10 класс	11 класс
Основы знаний о Физической культуре	В процессе уроков	
Легкая атлетика	21	21
<i>Спринтерский бег</i>	5	5
<i>Прыжок в длину</i>	3	3
<i>Метание мяча и гранаты</i>	6	6
<i>Спринтерский бег. Прыжок в высоту</i>	4	4
<i>Прыжок в высоту</i>	3	3
Гимнастика с элементами акробатики	21	21
<i>Висы и упоры</i>	11	11
<i>Акробатические упражнения. Опорный прыжок</i>	10	10
Спортивные игры	42	42
<i>Баскетбол</i>	21	21
<i>Волейбол</i>	21	21
Кроссовая подготовка	18	18
<i>Бег по пересеченной местности</i>	18	18
ИТОГО:	102	102

Примечание: в связи с отсутствием материально технической базы, лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку.