

МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рекомендовано  
методическим советом школы  
протокол « 1 » от « 31 » 08 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Куженерская средняя  
общеобразовательная школа № 2»  
приказ № 78 от 31.08.2020  
С.Ю. Колочникова  
« 31 » 08 2020 г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Т.В. Широкова  
« 31 » 08 2020 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 10-11 классов  
Александрова Сергея Васильевича

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**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.*

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

## **Базовый уровень**

### **Физическая культура и здоровый образ 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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков	
		10 класс	11класс
1	<b>Базовая часть</b>	98	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	2	2
1.2	Спортивные игры	36	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	10
1.4	Легкая атлетика	22	16
1.5	Лыжная подготовка	21	16
1.6	Элементы единоборства	4	2
2	<b>Вариативная часть</b>	4	2
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	2	1
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	2	1

**Тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных организаций: «Физическая культура. 10-11 классы», автор – В. И. Лях (М.: Просвещение, 2016).**

**11 класс**

№ урока	Дата пр.	Разделы и темы	По прог	По план	По жу р	Универсальные учебные действия
		<b>Основы знаний о физической культуре.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1		Техника безопасности и требования на уроках ф.к. Понятие «физическое упр-е». Профилактика травматизма при занятиях .Урочные и неурочные формы занятий. Прикладное значение л/а упражнений. Контроль и самоконтроль на занятиях ф. к..	1	1		<p><b>Познавательные</b></p> <p>1.Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.</p> <p>2.Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (в развороте, в оглавлении, в словаре)</p> <p>3.Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>4.Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>1.Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.</p> <p>2.Слушать и понимать речь других.</p> <p>3.Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>
		<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
2		Высокий и низкий старт до 40 метров, стартовый разгон.	1	1		
3		Техника бега на спринтерские дистанции. Бег на результат на100 м.	1	1		
4-5		Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние. Метание гранаты весом 700 гр. юноши и 500 гр. девушки.	2	2		
6-7		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	2	2		
8		Длительный бег до 25 мин. Эстафетный бег.	1	1		

9-10		Бег на выносливость. Кроссовая подготовка.	2	2	<p>4.Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>1.Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p> <p>2.Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p>3.Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.</p> <p>4.Учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>5.Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.</p> <p>6.Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><b>Личностные</b></p> <p>1.Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>2.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>1.Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже</p>
		<b>Основы знаний о физической культуре.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
11		Классификация физических упражнений. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели состояния организма во время нагрузки.	1	1	
		<b>Спортивные игры (волейбол).</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
12		Техника безопасности и знания о спортивной игре. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	1	
13		Варианты техники прима и передачи мяча.	1	1	
14		Варианты подачи мяча.	1	1	
15		Варианты нападающего удара ч/з сетку.	1	1	
16		Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	1	1	
17		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1	1	
18		Игра по упрощённым правилам в волейбол. Игра по правилам.	1	1	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
19		Правила техники безопасности и знания в области гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	1	1	

20		М: кувырок назад через стойку на руках. Д: стоя на коленях наклон назад.	1	1		известного с помощью учителя.
21		М: переворот боком. Д: стойка на лопатках.	1	1		2. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (в развороте, в оглавлении, в словаре)
22-23		Развитие гибкости, силы и координационных способностей. Совершенствование ОРУ с предметами и без.	2	2		3. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
24-25		Комбинация из разученных элементов.	2	2		4. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
26		Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.) и прыжок ноги врозь ч/з коня в длину высотой 120-125 см. (м).	1	1		5. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
27		Упражнения на совершенствование и освоение висов и упоров: подъем переворотом(м), толчком двух ног вис углом (д.).	1	1		6. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
28		Лазание по канату изученным способом(2-3 приема).	1	1		<b>Коммуникативные</b>
		<b>Материал, связанный с региональными и национальными особенностями.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		1. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
29		Подвижные игры с национальными особенностями.	1	1		2. Слушать и понимать речь других.
		<b>По выбору учителя</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
30		О.Ф.П. Круговая тренировка.	1	1		4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
		<b>Элементы единоборств.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		5. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
31		Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа.	1	1		<b>Регулятивные</b>
32		Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	1		1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с



		<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
33		Техника безопасности на занятиях по лыжам. Знания в области лыжного спорта. Требования к одежде и к обуви занимающегося. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	1	помощью учителя.
34-36		Переход с хода на ход в зависимости от условий.	3	3	2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
37-38		Элементы тактики лыжных гонок.	2	2	3. Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.
39-44		Прохождение дистанции до 5 км.(д.) и до 8 км. (ю.).	6	6	4. Учиться работать по предложенному учителем плану.
45		Прохождение на время дистанции до 5 км.	1	1	5. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
46-48		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	3	3	6. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
		<b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	7. Анализировать и давать объективную оценку результатов собственного труда, искать возможности и способы их улучшения.
49		Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	1	<b>Личностные</b>
50		Варианты ловли и передачи мяча без и с сопротивлением защитника.	1	1	1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
51		Варианты ведения мяча без и с сопротивлением защитника.	1	1	2. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
52		Варианты бросков мяча без и с сопротивлением защитника.	1	1	3. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
53		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1	1	4. Самостоятельно определять самые простые, общие для всех людей правила поведения.
54		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	1	5. Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.
					6. Адекватно воспринимать оценку учителя.

55		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	1	
56		Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	1	1	
		<b>Спортивные игры (футбол).</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
57		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	1	
58		Варианты ударов по мячу ногой и головой без и с сопротивлением защитника.	1	1	
59		Варианты ведения мяча без и с сопротивлением защитника.	1	1	
60		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	1	
61		Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	1	1	
		<b>Легкая атлетика.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
62-64		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	3	3	
65		Техника бега на короткие дистанции. Бег на 100 м	1	1	
66		Метание гранаты на дальность и на точность. Кросс.	1	1	
67		Прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость до 25 мин.	1	1	
68		Бег на 2000 м (д.) и 3000 м (ю.).Правила соревнований. Виды соревнований по л/а и рекорды.	1	1	

