


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 101»

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
Физической культуры
Руководитель МО
 Мартынова Е.С.
Протокол № 1
от 27.08.2021 г.

Программа рекомендована
к работе педагогическим
советом МБОУ «СОШ «101»
Протокол № 1
От 30.08.2021 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ «101»
Раткин М.В.
Приказ № 156 от 01.09.2021



**Рабочая программа
по физической культуре
(базовый уровень)
для учащихся 10-11 классов**

Составитель:
Мартынова Елена Сергеевна,
учитель физической культуры
высшей категории.
**Малкина Евгения
Владимировна,**
учитель физической культуры
высшей категории.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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 (базовый уровень)

1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

I.

Содержание учебного предмета

10-11 классы

10 класс

Физическая культура как область знаний История физической культуры

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские и Паралимпийские игры. История отдельных видов спорта.

Физическая культура в современном обществе. Правовые основы физической культуры и спорта. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физической культуры личности (ориентационно – личностные установки на заботу о своем физическом состоянии и выполнение физических упражнений). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье индивида, сохранения и развития психических, физиологических и биологических способностей человека его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни (психическое здоровье предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций, социальное благополучие понимается как устойчивое положение человека в обществе, наличие интересной и хорошо оплачиваемой работы, семьи). Проведение самостоятельных тренировочных занятий на основе системного использования физических упражнений. Восстановительный массаж и самомассаж. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Физкультурно – оздоровительные занятия (туристические походы, ходьба на лыжах и бег на коньках, плавание, оздоровительный бег, игры на свежем воздухе, корригирующая гимнастика, сеансы аутогенной тренировки). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль (показатели самочувствия, настроения, сна, аппетита). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,

ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование акробатических элементов. Сед углом. Стоя на коленях. Наклон назад. Стойка на лопатках. Гимнастика на спортивных снарядах. Брусья разной высоты (узкие): из вися на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек. Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду, толчком одной ногой через коня в ширину. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Атлетическая гимнастика (юноши). Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика: совершенствование техники бега на спринтерские дистанции (30,60,100 м) с учетом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенных к соревнованиям (прием – передача эстафетной палочки). Челночный бег. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат), прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (малого мяча и гранаты, с места в вертикальную и горизонтальную цели и на дальность с разбега и на заданное расстояние; бросок набивного мяча двумя руками), беговые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры: соревновательная деятельность - игровая деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Групповые действия с четким определением технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование. Лыжные гонки 3 км. Прохождение учебных дистанций до 5 км. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов и торможения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Единоборства: элементы техники (борьба лежа и стоя, учебная схватка, развитие физических качеств). Тактические действия в борьбе (захваты, подножки, подсечки). Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. Защитные действия. Элементы акробатики. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

11 класс

Физическая культура как область знаний

История физической культуры

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские и Паралимпийские игры. История отдельных видов спорта.

Физическая культура в современном обществе. Правовые основы физической культуры и спорта. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физической культуры личности (ориентационно – личностные установки на заботу о своем физическом состоянии и выполнении физических упражнений). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье индивида, сохранения и развития психических, физиологических и биологических способностей человека его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни (психическое здоровье предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций, социальное благополучие понимается как устойчивое положение человека в обществе, наличие интересной и хорошо оплачиваемой работы, семьи). Проведение самостоятельных тренировочных занятий на основе системного использования физических упражнений. Восстановительный массаж и самомассаж. Контроль и

наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Физкультурно – оздоровительные занятия (туристические походы, ходьба на лыжах и бег на коньках, плавание, оздоровительный бег, игры на свежем воздухе, корригирующая гимнастика, сеансы аутогенной тренировки). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль (показатели самочувствия, настроения, сна, аппетита). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование акробатических элементов. Сед углом. Стоя на коленях. Наклон назад. Стойка на лопатках. Гимнастика на спортивных снарядах. Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек. Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду, толчком одной ногой через коня в ширину. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Атлетическая гимнастика (юноши). Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика: совершенствование техники бега на спринтерские дистанции (30,60,100 м) с учетом времени. Совершенствование техники « выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенных к

соревнованиям (прием – передача эстафетной палочки). Челночный бег. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники метания снаряда (малого мяча и гранаты, с места в вертикальную и горизонтальную цели и на дальность с разбега и на заданное расстояние; бросок набивного мяча двумя руками), беговые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры: соревновательная деятельность - игровая деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Групповые действия с четким определением технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование. Лыжные гонки 3 км. Прохождение учебных дистанций до 5 км. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов и торможения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Единоборства: элементы техники (борьба лежа и стоя, учебная схватка , развитие физических качеств). Тактические действия в борьбе (захваты, подножки, подсечки). Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа . Защитные действия . Элементы акробатики . Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

III. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
10 класс		
1.	Физическая культура как область знаний.	3

2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3.	Физическое совершенствование	62
	Итого	68
11 класс		
1.	Физическая культура как область знаний.	3
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3.	Физическое совершенствование	62
	Итого	68