

Апшеронский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «30 » августа 2022г. протокол №1
Председатель _____ С.Р. Шолохова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Уровень образования 10-11 классы среднее общее образование.

Количество часов: 10 класс – 102 (3 часа в неделю);
11 класс – 102 (3 часа в неделю).

Учитель: Тимофеев Сергей Владимирович, учитель физической культуры

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Лях Физическая культура. Программы развития самбо в Российской Федерации до 2024. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций - Москва «Просвещение», 2019 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты освоения программы общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1. Патриотическое воспитание:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

2. Гражданское воспитание:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

4. Эстетическое воспитание:

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

5. Популяризация научных знаний:

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

7. Трудовое воспитание:

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

8. Экологическое воспитание:

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные универсальные учебные действия:
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; - владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Базовая часть.

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

1.1.1. Естественные основы

10-11 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Элементы йоги.

1.1.2. 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 регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий.

1.1.3. спортивные игры

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Терминология спортивных игр, влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

1.1.4. Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастикой.

1.1.5. Легкоатлетические упражнения

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние занятий легкой атлетикой на развитие двигательных качеств. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.1.6. Элементы единоборств (самбо).

10-11 классы. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа, стоя. 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 видов единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок кувырком в движении; выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на боку или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Учебные схватки по заданию. Специально-подготовительные упражнения Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение

специально- подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках. Техническая подготовка. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

1.1.7 Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Вариативная часть.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема	Содержание	Количество часов		Основные направления воспитательной деятельности
		10 класс	11 класс	
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре		5	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		23	25	
Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Высокий низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, бег на результат 100 м. Эстафетный бег			1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование техники длительного бега	Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Бег 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег 2000 м			
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.			
Совершенствование техники прыжка в высоту.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.			
Совершенствование метания	Метание мяча 150 гр. С 4-5 шагов разбега в коридор 10 м., метание гранаты на дальность, меткость, а также из различных положений.			
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 минут, бег с препятствиями. Девушки длительный бег до 20 минут, бег с препятствиями.			
Развитие скоростно-силовых способностей	Различные многоскоки, Метания, толкание ядра.			
Развитие скоростных способностей	Варианты челночного бега. Эстафеты.			
Раздел 3. Спортивные игры.		18	18	
3.1. Баскетбол		9	9	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов			1,2,3,4

Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлениями (в различных построениях)			
Совершенствование ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлениями (в различных построениях)			
Совершенствование бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлениями (в различных построениях)			
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом			
Совершенствование перемещений, владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			
3.2 Волейбол		9	9	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов			1,2,3,4
Совершенствование приема и передач мяча	Комбинации из освоенных элементов			
Совершенствование подачи мяча	Комбинации из освоенных элементов			
Совершенствование техники атакующего удара и защитных действий.	Комбинации из освоенных элементов			
Совершенствование техники защитных действий	Комбинации из освоенных элементов			
Совершенствование тактики игры	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			
3.3 Футбол		-----	-----	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов.			6,7,8
Совершенствование остановок и передач мяча	Варианты ведения и остановок мяча без сопротивления и с сопротивлением.			
Совершенствование ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением.			
Совершенствование ударов по мячу	Варианты ударов по мячу, удары головой, варианты остановок мяча ногой, грудью.			
Совершенствование техники защитных действий	Комбинации из освоенных элементов.			
Совершенствование перемещений, владения мячом	Комбинации из освоенных элементов.			
Овладение игрой	Игра по правилам.			
4. Гимнастика (36),самбо ()		12	12	
Совершенствование строевых упражнений	Углубленное изучение и совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений в вися, упорах, опорных прыжках, акробатике.			8

Совершенствование ОРУ с предметами и без предметов	В занятиях с юношами более глубокое внимание силовой и атлетической гимнастике.			
Совершенствование упоров и висов				
Совершенствование опорных прыжков				
Совершенствование акробатических упражнений				
Самбо. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа, стоя. 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 видов единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		34	34	8
5. Кроссовая подготовка	Совершенствование техники длительного бега	13	13	
Итого:		105	102	

3. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№п\п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2012	1
2	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.	1

4	Олимпийские игры. Познавательно-игровая деятельность, 1-11 классы / авт.-сост. Н.В. Барминова и др. – Волгоград: Учитель 2013.	1
5	Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
6	«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.	1
Информационно-коммуникативные средства		
1	Мультимедийные средства обучения	1
Технические средства обучения		
1	Компьютер с программным обеспечением	1
2	Интерактивная доска	1
3	Мультимедийный проектор	1
4	Документ - камера	1
Инвентарь		
1	Секундомер	1
2	Эстафетная палочка	4
3	Мяч баскетбольный	20
4	Мяч волейбольный	20
5	Мяч футбольный	5
6	Обруч	10
7	Скакалка	20
8	Мяч теннисный	9
9	Спортивный мат	10
10	Фишки для эстафет и спортивных игр	20
11.	Рулетка 10 м.	1
12.	Гимнастический козел	1

13.	Мост гимнастический подкидной	1
14.	Гантели	4
15.	Мяч набивной 1 кг.	8
16.	Скамейка гимнастическая	4
17.	Стойка для прыжков в высоту	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
от «_____» _____ 202_____ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____.

«_____» _____ 202_____ года