

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»

Приложение к основной общеобразовательной
программе среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10-11 КЛАССЫ

Базовый уровень

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты должны отражать:

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 освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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).

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, решения 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); ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно- силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц; атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы; бег на короткие, средние и длинные дистанции; полоса препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижения на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм, подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО», способы самостоятельной двигательной активности, основы знаний, проведение школьного тура олимпиады по предмету.

Обоснование: - технические приёмы и тактические действия в спортивных играх таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей у детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей. Особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувств коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, даёт комплексное развитие ловкости, быстроты двигательных реакций, координации

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 классов (базовый уровень) составлено с учетом рабочей программы воспитания МАОУ Гимназия №1 на 2021-2026 годы (модуль «Школьный урок»).

10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Бег с низкого старта. Бег 4 мин.	1
2	Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. Бег 5 мин.	1
3	Передал, садись. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4	Челночный бег 10x10м. Учет.	1

5	Бег 100м. Нормы ГТО. Прыжки в длину с разбега.	1
6	Игра «Пробей стену». Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости.	1
7	Метание гранаты 700г. Нормы ГТО	1
8	Метание гранаты. Учет.	1
9	Волейбол с выбыванием. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости.	1
10	Кросс 1000м. Учет.	1
11	Бег 3000м. Учет. Нормы ГТО	1
12	Сумей догнать. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
13	Прием мяча с подачи в зону 3(р).	1
14	Прием мяча с подачи в зону 3(з).	1
15	Челнок. Развитие скоростно-силовых качеств	1
16	Прием мяча с подачи в зону 3(с).	1
17	Нападающий удар (р).	1
18	Совершенствование народной игры лапта. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19	Нападающий удар (з). Верхняя прямая подача (р).	1
20	Нападающий удар (с). Верхняя прямая подача (з).	1
21	Совершенствование народной игры лапта. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22	Верхняя прямая подача (с). Подтягивание на перекладине (с).	1
23	Подтягивание на перекладине (с). Учебно-тренировочная игра.	1
24	Лапта.	1
25	Совершенствование подтягивания на перекладине.	1
26	Подтягивание на перекладине. Нормы ГТО.	1
27	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
28	Переворот в упор силой.	1
29	Длинный кувырок через препятствие. Кувырки в парах (р).	1
30	Круговая лапта. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
31	Длинный кувырок через препятствие (с). Кувырки в парах (з).	1
32	Подъем в упор силой (с).	1
33	Русская лапта. Тактические действия игроков в нападении и защите.	1
34	Кувырки в парах (у). Подъем в упор силой (с).	1
35	Подъем в упор силой (с).	1
36	Русская лапта.	1
37	Подъем в упор силой (у). Акробатическое соединение (з).	1
38	Переворот в упор из вися (с). Акробатическое соединение (с).	1
39	Эстафеты по кругу встречная эстафета.	1
40	Акробатическое соединение. Учет. Переворот в упор из вися (с)	1
41	Переворот в упор из вися (у).	1
42	Эстафеты с малыми и большими мячами.	1
43	Лазание по канату.	1
44	Лазание по канату (с).	1
45	Прыжки на длинной и короткой скакалке.	1
46	Учебно-тренировочная игра. Подтягивания на перекладине (с).	1
47	Подтягивания на перекладине. Учет. Учебно-тренировочная игра.	1
48	Гонка с выбыванием. Развитие выносливости.	1
49	Одновременные ходы (с).	1
50	Попеременный двухшажный ход (с).	1
51	Волейбол. Верхняя передача.	1

52	Попеременный двухшажный ход (у).	1
53	Одновременные ходы (у).	1
54	Передача мяча сверху, снизу (с).	1
55	Прохождение дистанции 5 км (у). Нормы ГТО.	1
56	Переход с одного хода на другой (у).	1
57	Прием и передача мяча (с). Верхняя прямая передача.	1
58	Спуски со склонов с поворотами.	1
59	Спуски со склонов с поворотами (у).	1
60	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
61	Одновременные ходы.	1
62	Спуски с торможением (учет).	1
63	Прием мяча снизу после подачи.	1
64	Одновременные ходы (у).	1
65	Коньковый ход.	1
66	Передача в зону 3 из зон 1-6-5. Учебная игра.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Льжные гонки 3км, 5км. Учет.	1
69	Прием мяча сверху, снизу (с). Верхняя прямая подача (с).	1
70	Прохождение дистанции до 10 км.	1
71	Волейбол. Нападающий удар.	1
72	Техника верхней и нижней передачи. Верхняя прямая подача.	1
73	Одиночное блокирование (с). Нападающий удар (с).	1
74	Нападающий удар (у). Одиночное блокирование (с).	1
75	Верхняя прямая подача (с). Нападающий удар (с).	1
76	Одиночное блокирование (у).	1
77	Двухсторонняя игра.	1
78	Верхняя прямая подача. 8-6-4 из 10 подач. Учебная игра.	1
79	Волейбол. Поддача мяча сверху.	1
80	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.	1
81	Лапта. Закрепление.	1
82	Прыжки в высоту с разбега (с).	1
83	Прыжки в высоту с разбега (с).	1
84	Совершенствование прыжка через длинную скакалку.	1
85	Прыжки в высоту с разбега (с).	1
86	Прыжки в высоту с разбега (учет).	1
87	Подвижные игры «ножная лапта».	1
88	Переменный бег до 6 мин.	1
89	Переменный бег до 7 мин.	1
90	Подвижные игры «чиж», салки с мячом.	1
91	Переменный бег до 7 мин.	1
92	Переменный бег до 8 мин.	1
93	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
94	Бег 100м с низкого старта (у).	1
95	Прыжки в длину с разбега (с).	1
96	Подвижная игра «Выбей мяч» в парах.	1
97	Прыжки в длину с разбега (с). Метание гранаты (с).	1
98	Прыжки в длину с разбега (с).	1
99	Игра «Русская лапта» по правилам.	1
100	Прыжки в длину с разбега (у).	1
101	Метание гранаты (у).	1
102	Игра «Русская лапта» по правилам.	1
103	Бег 3000м (м), 2000м (д). Учет.	1

104	Кроссовая подготовка «Километры здоровья». Развитие выносливости.	1
105	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Сухое плавание (имитация стилей плавания)	1
	Всего 105 часов	

11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Бег с низкого старта. Бег 5 мин.	1
2	Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. Бег 6 мин.	1
3	Передал, садись. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4	Челночный бег 10х10м. Учет.	1
5	Бег 100м. Нормы ГТО. Прыжки в длину с разбега.	1
6	Игра «Пробей стену». Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости.	1
7	Метание гранаты 700г. Нормы ГТО	1
8	Метание гранаты. Учет.	1
9	Волейбол с выбыванием. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости.	1
10	Кросс 1000м. Учет.	1
11	Бег 3000м. Учет. Нормы ГТО	1
12	Сумей догнать. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
13	Прием мяча с подачи в зону 3(р).	1
14	Прием мяча с подачи в зону 3(з).	1
15	Челнок. Развитие скоростно-силовых качеств	1
16	Прием мяча с подачи в зону 3(с).	1
17	Нападающий удар (р).	1
18	Совершенствование народной игры лапта. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19	Нападающий удар (з). Верхняя прямая подача (р).	1
20	Нападающий удар (с). Верхняя прямая подача (з).	1
21	Совершенствование народной игры лапта. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22	Верхняя прямая подача (с). Подтягивание на перекладине (с).	1
23	Подтягивание на перекладине (с). Учебно-тренировочная игра.	1
24	Лапта.	1
25	Совершенствование подтягивания на перекладине.	1
26	Подтягивание на перекладине. Нормы ГТО.	1
27	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
28	Переворот в упор силой.	1
29	Длинный кувырок через препятствие. Кувырки в парах (р).	1
30	Круговая лапта. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
31	Длинный кувырок через препятствие (с). Кувырки в парах (з).	1
32	Подъем в упор силой (с).	1
33	Русская лапта. Тактические действия игроков в нападении и защите.	1
34	Кувырки в парах (у). Подъем в упор силой (с).	1
35	Подъем в упор силой (с).	1
36	Русская лапта.	1
37	Подъем в упор силой (у). Акробатическое соединение (з).	1
38	Переворот в упор из вися (с). Акробатическое соединение (с).	1
39	Эстафеты по кругу встречная эстафета.	1

40	Акробатическое соединение. Учет. Переворот в упор из виса (с)	1
41	Переворот в упор из виса (у).	1
42	Эстафеты с малыми и большими мячами.	1
43	Лазание по канату.	1
44	Лазание по канату (с).	1
45	Прыжки на длинной и короткой скакалке.	1
46	Учебно-тренировочная игра. Подтягивания на перекладине (с).	1
47	Подтягивания на перекладине. Учет. Учебно-тренировочная игра.	1
48	Гонка с выбыванием. Развитие выносливости.	1
49	Одновременные ходы (с).	1
50	Попеременный двухшажный ход (с).	1
51	Волейбол. Верхняя передача.	1
52	Попеременный двухшажный ход (у).	1
53	Одновременные ходы (у).	1
54	Передача мяча сверху, снизу (с).	1
55	Прохождение дистанции 5 км (у). Нормы ГТО.	1
56	Переход с одного хода на другой (у).	1
57	Прием и передача мяча (с). Верхняя прямая передача.	1
58	Спуски со склонов с поворотами.	1
59	Спуски со склонов с поворотами (у).	1
60	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
61	Одновременные ходы.	1
62	Спуски с торможением (учет).	1
63	Прием мяча снизу после подачи.	1
64	Одновременные ходы (у).	1
65	Коньковый ход.	1
66	Передача в зону 3 из зон 1-6-5. Учебная игра.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Лыжные гонки 3км, 5км. Учет.	1
69	Прием мяча сверху, снизу (с). Верхняя прямая подача (с).	1
70	Прохождение дистанции до 10 км.	1
71	Волейбол. Нападающий удар.	1
72	Техника верхней и нижней передачи. Верхняя прямая подача.	1
73	Одиночное блокирование (с). Нападающий удар (с).	1
74	Нападающий удар (у). Одиночное блокирование (с).	1
75	Верхняя прямая подача (с). Нападающий удар (с).	1
76	Одиночное блокирование (у).	1
77	Двухсторонняя игра.	1
78	Верхняя прямая подача. 8-6-4 из 10 подач. Учебная игра.	1
79	Волейбол. подача мяча сверху.	1
80	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.	1
81	Лапта. Закрепление.	1
82	Прыжки в высоту с разбега (с).	1
83	Прыжки в высоту с разбега (с).	1
84	Совершенствование прыжка через длинную скакалку.	1
85	Прыжки в высоту с разбега (с).	1
86	Прыжки в высоту с разбега (учет).	1
87	Подвижные игры «ножная лапта».	1
88	Переменный бег до 6 мин.	1
89	Переменный бег до 7 мин.	1
90	Подвижные игры «чиж»,	1

	салки с мячом.	
91	Переменный бег до 7 мин.	1
92	Переменный бег до 8 мин.	1
93	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
94	Бег 100м с низкого старта (у).	1
95	Прыжки в длину с разбега (с).	1
96	Подвижная игра «Выбей мяч» в парах.	1
97	Прыжки в длину с разбега (с). Метание гранаты (с).	1
98	Прыжки в длину с разбега (с).	1
99	Игра «Русская лапта» по правилам.	1
100	Прыжки в длину с разбега (у).	1
101	Метание гранаты (у).	1
102	Игра «Русская лапта» по правилам.	1
103	Бег 3000м (м), 2000м (д). Учет.	1
104	Кроссовая подготовка «Километры здоровья». Развитие выносливости.	1
105	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Сухое плавание (имитация стилей плавания)	1
	Всего 105 часов	