

Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 62 хутора Павловского
Муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНА
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 62 МО Крымский район
от 31 августа 2022 года протокол №1
Председатель _____ Исаева А.Г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 10-11 класс

Количество часов 136

Учитель Акопян Карина Артуровна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования, с учётом примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования, примерной рабочей программы среднего общего образования, с учётом учебно-методического комплекта по физической культуре автора В.И.Лях. Москва «Просвещение», 2014 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ и на основе рабочей программы физической культуры учащихся 10-11 классов В.И. Лях (М.: Просвещение, 2016) в объеме 136 ч. на два года обучения (по 2 часа в неделю).

Рабочая программа обеспечена учебниками: Физическая культура. 10-11 классы /под ред В.И.Ляха.–М.: Просвещение, 2018.

Причина составления программы 2 вида связана с региональными особенностями/зимой нет снега /тема «Лыжная подготовка» заменена темой «Кроссовая подготовка».

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации,

формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности к диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как основной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об обоснованных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязь человека с природой и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности.

6.Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; ~~осознанный~~ осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Экологического воспитания: экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Планируемые метапредметные результаты

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

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать ~~деятельность~~ деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных ~~целей~~ 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~~ 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~~ 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;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе 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.

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 и для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты

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»

Физическая культура как область знаний

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: ~~восстановление~~ развитие личности, укрепление здоровья, 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 ~~движения~~ «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.

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

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и ~~укреплении~~ 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности, методов оценки физической подготовленности

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта ашкольной программы. Ведение дневника спортсмена.

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60,100м) с учётом времени. Совершенствование техники «вбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенном к соревновательным (прём-передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега, преодоления вертикальных препятствий различной высоты. О т р а б о т к а тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Кросс по пересечённой местности. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Спортивные игры.

«Гандбол».

Семиметровый штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Один мяч и выйди», в защите через «заслон»; взаимодействие вратаря с защитником; взаимодействие трёх игроков.

Эстафеты с элементами гандбола. Двусторонняя игра.

«Баскетбол».

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу, в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча

«Волейбол».

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Передача мяча сверху на месте и после перемещения. Передний над собой, встречный копирование, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Приём подачи, приём мяча отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите. Блокирование мяча.

Игры–задания. Двусторонняя игра.

Гимнастика

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через прыгание, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной толчком другой прыжок углом через коня. Из вися виса подъем переворотом в упор силой, из вися виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися виса на высокой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

3. Тематическое планирование 10-11 класс

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
			10 кл	11 кл		
Основы знаний	2	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правовые основы физической культуры и спорта.	1	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	5,6
		Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Понятие о физической культуре личности.	1	1	Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в жизни	
Лёгкая атлетика	19	Низкий старт. Подготовка к ВФСК ГТО бег 30м. Эстафетный бег.	1	1	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Знать упражнения для проверки основных физических качеств и основы правильной техники их выполнения. Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представления	1,3,7
		Бег 30м-учёт. Подготовка к ВФСК ГТО	1	1		
		Прыжок в длину с места.	1	1		
		Прыжок в длину с места – учёт. Бег 100м.	1	1		
		Высокий старт. Подготовка к ВФСК ГТО бег 100м. Эстафетный бег.	1	2		
		Бег 100м. Прыжок в длину с разбега.	1	2		

					е о темпе, скорости и объеме	
		Бег100 м - учёт. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	1	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	1	2		
		Прыжок в длину с разбега-учёт. Броски набивного мяча.	1	1		
		Челночный бег. Метание мяча на дальность.	1	2		
		Челночный бег. Подготовка к ВФСК ГТО метание гранаты.	1	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО метание гранаты. Многоскоки Челночный бег.	2	1		
		Метание гранаты на дальность-учёт. Многоскоки.	1			
		Прыжок в длину с места-учёт .Бег 100м. Челночный бег.	1			
		Эстафетный бег . Метание мяча на дальность.	1	1		
		Эстафетный бег . Подготовка к ВФСК ГТО метание гранаты.	1	1		
		Метание гранаты на дальность- учёт. Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание.	1	1		
		Прыжок в высоту с разбега учет. Эстафеты .	1			
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с разбега. Бег1500м.	1	1		
Гимнастик	14	Подготовка к ВФСК	2	1	Овладеть техникой	

а		ГТО подтягивания, висы и упоры.			выполнения страховки и самостраховки.	
		Упражнения на г/стенке. Висы и упоры. Подготовка к ВФСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	2	Овладеть техникой выполнения: лазанья по канату, комбинации акробатических упражнений.	
		Висы и упоры–учёт. Упражнения в равновесии. Метание нбвного мяча	2		Овладеть техникой выполнения комбинации акробатических упражнений. Исправлять ошибки.	
		Лазание по канату. Упражнения в равновесии	1	2	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	
		Упражнения в равновесии- учёт. Лазание по канату.	1	1	Анализировать правильность выполнения упражнений. выполнять действия в соответствии с поставленной задачей-	
		Акробатические упражнения Упражнения в равновесии. Наклон вперёд из положения стоя.	2	2	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-слушать собеседника, формулировать свои затруднения формулировать и удерживать учебную задачу-	
		Лазание по канату–учёт. Акробатические упражнения	1		ориентироваться в разнообразии способов решения задач-слушать собеседника, задавать вопросы,	
		Акробатические упражнения Подтягивание. Подготовка к ВФСК ГТО наклон вперёд из положения стоя.	1	2		
		Акробатические упражнения – учёт. Опорный прыжок.	1	2		
		Подготовка к ВФСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа. Опорный прыжок.	2	2		
Спортивные игры	19	Гандбол	3	5	адекватная мотивация учебной деятельности-применять	
		Волейбол	9	7	установленные правила в планировании способа решения контролировать	

		Баскетбол	7	7	и Текущий оценивать процесс и результат своей деятельности-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	
Кроссовая подготовка	14	Преодоление препятствий. Бег 10 мин.	1	2	Знать о работе системы дыхания при длительном беге. Знать правильное и эффективное прохождение полосы препятствий. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений Знать о работе системы дыхания при длительном беге	4,8,7
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 2км. Преодоление препятствий. Эстафеты.	1	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 3км, преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	1		
		Бег 16 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	2		
		Бег 17 мин. Преодоление препятствий.	1			
		Бег 18 мин. Преодоление препятствий.	1	1		
		Кросс 2км(д), 3 км(м) – учёт.	1	1		
		Преодоление препятствий. Бег 10 мин	1			8,1,5
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 2км. Преодоление препятствий. Эстафеты.	1	2		
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 3км. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1			

	Бег 16 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	2		
	Бег 17 мин. Преодоление препятствий.	1			
	Бег 18 мин. Преодоление препятствий.	1	1		
	Кросс 2 км(д), 3 км(м) – <u>учёт.</u>	1	1		
Итого		68	68		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МЦ
учителей физической культуры
от _____ августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Д.А. Аверина
_____ августа 2022 года