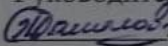
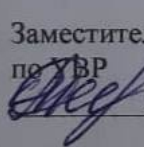
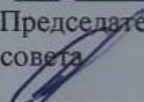


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"
Касторенского района Курской области

Рассмотрена на заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ Протокол № <u>1</u> от « <u>7</u> » <u>06</u> 2022г. Руководитель ШМО  /Данилов Е.В./	Согласована на методическом совете Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2022г. Заместитель директора по УВР  /Самончева Е.В./	Принята на заседании педагогического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2022 г. Председатель педагогического совета  /Карагодина Н.В./
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)
для обучающихся 10-11 классов
срок реализации 2 года

Разработал:
учитель физической культуры
Рогов Андрей Владимирович,
первая квалификационная категория

Утверждена приказом
№ 1 от «29» 08 2022 г.
Директор школы 
/Карагодина Н.В./

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования и является приложением к ООП СОО, а также на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2012 г., допущенной Министерством образования РФ.)

Цели и задачи данной Рабочей программы

Целью физического воспитания в 10-11 классах является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место учебного предмета в учебном плане школы

Рабочая программа рассчитана на 204 часа, по 102 часа в каждом классе.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в вариативную часть включён программный материал по спортивным играм.

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<i>1.Базовая часть 87 час</i>						
1.1	Основы знаний о	<i>В процессе урока</i>				

.	физической культуре					
1.2	Лёгкая атлетика	21	11			10
.						
1.3	Лыжная подготовка	18			18	
.						
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	7	11		
.						
1.5	Спортивные игры(волейбол)	21		10	11	
.						
1.6	Элементы единоборств	9	9			
.						
<i>2. Вариативная часть 15 час</i>						
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	8			1	7
.						
2.2	Спортивные игры (футбол)	7				7
.						
ИТОГО:		102	27	21	30	24

**Описание УМК,
выбранного для реализации данной Рабочей программы**

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.:2012г.

Лях В.И., Учебник «Физическая культура 10-11класс» [Текст]/ В.И.Лях, А.А. Зданевич,— М.: Просвещение, 2014. – 208с., ил.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми исходя из соображений результативности взаимодействия;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;
- координировать и выполнять работу в условиях реального взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных) языковых средств.

Предметные результаты

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*

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 — 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50 —	— 10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5*2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1*1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс, вольных упражнений (девушки);
- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физическое способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,3	4,8 и выше е

									4,8
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Содержание учебного предмета

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 составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях и подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры-36ч

Баскетбол- 8 ч - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Варианты ловля и передач мяча с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника. Техника защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Волейбол- 21ч - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча Прямой нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Футбол-7 ч. Ведение и передача мяча, игра головой, использование корпуса, удар по неподвижному и катящемуся мячу, перехват мяча, быстрый прорыв, финты, борьба за предмет, тактические действия игроков в защите и нападении, учебная игра, судейство спортивных игр. 7 часов

Гимнастика с элементами акробатики-18ч

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами Совершенствование висов и упоров. Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед через препятствие на высоте до 90см(м). Кувырок назад, мост из положения стоя с помощью, упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатические упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) Комбинации из ранее освоенных элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техника безопасности, упражнения для разогрева. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля

Легкая атлетика-21ч

Высокий и низкий старт до 40м Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростью от 30м до 40м, от 40м до 60м Бег-30м, 60м, эстафетный бег. Гладкий бег в равномерном темпе до 15-20 мин (д), до 20 мин-25(м) (Кроссовая подготовка 3000м-(ю) 2000м(д)) Развитие силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега многоскоки. Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей (Броски набивного мяча) Метание гранаты 500гр(д), 700гр(ю) Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, варианты челночного бега, эстафеты, круговая тренировка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка- 18ч

Техника одновременных одношажных, двухшажных и бесшажных ходов. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуск и подъемы. Повороты на месте и в движении. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 8 км (ю) 5 км (д) Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Лыжное снаряжение. Первая помощь при обморожениях и травмах

Элементы единоборств-9ч

Силовые упражнения в парах. Овладение приемами борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Приемы самообороны. Упражнения в парах по овладению страховки. Техника безопасности. Приемы самостраховки. Личная гигиена спортсмена.

Тематическое планирование

№ п/ п	Тема	Колич ество часов
10 класс		
1	Лёгкая атлетика	21
2	Лыжная подготовка	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Элементы единоборств	9
5	Спортивные игры(волейбол)	21
6	Спортивные игры (баскетбол)	8
7	Спортивные игры (футбол)	7
11 класс		
8	Лёгкая атлетика	21
9	Лыжная подготовка	18
10	Гимнастика с элементами акробатики	18
11	Элементы единоборств	9
12	Спортивные игры(волейбол)	21
13	Спортивные игры (баскетбол)	8
14	Спортивные игры (футбол)	7