

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Вожегодская средняя школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

Утверждаю
Директор МБОУ
«Вожегодская средняя школа»
 К.С. Игнатьева
Приказ №224 от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) «Физическая культура»

10 -11 класс

базовый уровень

Программу составил:

Греблов А.И.

(ФИО учителя)

Вожега
2023 г.

Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (*базовый уровень*) разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- «Физическая культура» (Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха – М., Просвещение 2020).

- Положением о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога МБОУ «Вожегодская средняя школа».

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты (п. 7 ФГОС СОО)

- 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.

1.2. Метапредметные результаты (п. 8 ФГОС СОО)

- 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.

Универсальные учебные действия: (п. I.2.2. ПООП СОО)

1.3. Предметные результаты: (п. I.2.3. ПООП СОО)

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.

Содержание курса.

10 класс (68 ч.)

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).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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, решение 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); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

11 класс (68 ч.)

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).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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, решение 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); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание;

технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тематическое планирование по физической культуре

10 класс (2 часа).

№ п/ п	Тема раздела	Количество часов
	Физическое совершенствование (16 ч)	16
	Физическая культура и здоровый образ жизни (3ч)	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой	1
2	Высокий старт (30-60 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1
3	Спринтерский бег 60 м. Специальные беговые упражнения	1
4	Развитие скоростных качеств. Учет по бегу на 60 м	1
5	Бег 100 метров на результат. Развитие скоростных качеств.	1
6	Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Прикладная физическая подготовка.	1
7	Развитие выносливости. Кросс 2000, 3000 м	1
8	Прикладная физическая подготовка. Развитие скоростно - силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
9	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно -	1

	силовых качеств.	
10	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми	1
11	Стойки и перемещения игрока	1
12	Верхняя, нижняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи	1
13	Верхняя передача мяча после перемещений.	1
14	Подачи мяча. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
15	Правила организации и проведения соревнований. Учебная игра волейбол.	1
16	Подача мяча по зонам на точность. Судейство.	1
	Физическое совершенствование (12 ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч) Физическая культура и здоровый образ жизни (2 ч)	16
17	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой	1
18	Строевой шаг, висы. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
19	Строевые упражнения. Висы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышение работоспособности: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
20	Подтягивания, опорный прыжок. Развитие скоростно – силовых качеств. Релаксация и самомассаж.	1
21	Опорный прыжок через козла согнув ноги (мал.), прыжок боком с поворотом на 90 через коня (дев.)	1
22	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
23	Опорный прыжок (учет), силовые упражнения.	1
24	Акробатические упражнения :кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мал.). Мост и поворот в упор на одном колене (дев.). Кувырки вперед, назад, отжимание	1
25	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, отжимания	1
26	Акробатические упражнения :кувырок вперед, назад (учет). Кувырок назад «ноги врозь», мост и поворот в упор на одном колени	1
27	Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.), « мост» и поворот в упор стоя на одном колене (дев.)	1
28	Плавание. Виды плавания.	1
29	Спортивные единоборства: технико – тактические действия самообороны.	1
30	Спортивные единоборства. Приемы страховки и самостраховки.	1
31	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
32	Государственные требования к уровню физической	1

	подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	Физическое совершенствование	21
33	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой	1
34	Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
35	Одновременный бесшажный ход	1
36	Переходы с одного хода на другой. Классические ходы.	1
37	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
38	Прохождение дистанции 2 - 3 км. Развитие выносливости.	1
39	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
40	Коньковый ход.	1
41	Спуск в высокой стойке, торможение "плугом", подъем "елочкой".	1
42	Коньковый ход	1
43	Прохождение дистанции 2 - 3 км. Со сменой ходов.	1
44	Спуски и подъемы . Прохождение дистанции 4 км.	1
45	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км на время.	1
46	Развитие выносливости . Прохождение дистанции 4, 5 км	1
47	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча	1
48	Ведение и броски сопротивлением и без сопротивления.	1
49	Развитие координационных способностей. Челночный бег 10х10 м.	1
50	Индивидуальные действия защиты. Штрафные броски	1
51	Броски мяча с различных дистанций. Челночный бег 10х10 м учет.	1
52	Броски мяча в прыжке. Учебная игра баскетбол.	1
53	Ведение, передачи, броски мяча. Учебная игра баскетбол.	
	Физическое совершенствование	15
54	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми	1
55	Передача над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
56	Нападающий удар в тройках через сетку.	1
57	Нападающий удар через сетку.	1
58	Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
59	Нижняя прямая подача мяча. Игра волейбол.	1
60	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, подача, удар).	1
61	Инструктаж по ТБ, специальные беговые упражнения	1
62	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом	1

	"перешагивания".	
63	Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. Специальные беговые упражнения	1
64	Высокий старт. Бег по дистанции (40-50 м)	1
65	Развитие скоростных качеств. Учет по бегу на 100 м	1
66	Развитие выносливости. Кросс 1000 м.	1
67	Бег 2000 , 3000 метров на результат	1
68	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спортивные игры.	1
	Всего	68

Тематическое планирование по физической культуре

11 класс (2 часа).

№ п/ п	Тема раздела	Количество часов
	Физическое совершенствование (16 ч)	16
	Физическая культура и здоровый образ жизни (3ч)	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой	1
2	Высокий старт (30-60 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1
3	Спринтерский бег 60 м. Специальные беговые упражнения	1
4	Развитие скоростных качеств. Учет по бегу на 60 м	1
5	Бег 100 метров на результат. Развитие скоростных качеств.	1
6	Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Прикладная физическая подготовка.	1
7	Развитие выносливости. Кросс 2000, 3000 м	1
8	Прикладная физическая подготовка. Развитие скоростно - силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1

9	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
10	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми	1
11	Стойки и перемещения игрока	1
12	Верхняя, нижняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи	1
13	Верхняя передача мяча после перемещений.	1
14	Подачи мяча. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
15	Правила организации и проведения соревнований. Учебная игра волейбол.	1
16	Подача мяча по зонам на точность. Судейство.	1
	Физическое совершенствование (12 ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч) Физическая культура и здоровый образ жизни (2 ч)	16
17	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой	1
18	Строевой шаг, висы. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
19	Строевые упражнения. Висы. Оздоровительные системы физического воспитания..	1
20	Подтягивания, опорный прыжок. Развитие скоростно – силовых качеств. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
21	Опорный прыжок через козла согнув ноги (мал.), прыжок боком с поворотом на 90 через коня (дев.)	1
22	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
23	Опорный прыжок (учет), силовые упражнения.	1
24	Акробатические упражнения :кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мал.). Мост и поворот в упор на одном колене (дев.). Кувырки вперед, назад, отжимание	1
25	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, сгибание и разгибание рук из упора лежа (учет)	1
26	Акробатические упражнения :кувырок вперед, назад (учет). Кувырок назад «ноги врозь», мост и поворот в упор на одном колени	1
27	Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.), « мост» и поворот в упор стоя на одном колене (дев.)	1
28	Плавание. Виды плавания.	1
29	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1

30	Спортивные единоборства. Приемы страховки и само страховки.	1
31	Формы организации занятий физической культурой	1
32	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	Физическое совершенствование	21
33	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой	1
34	Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
35	Одновременный бесшажный ход	1
36	Переходы с одного хода на другой. Классические ходы.	1
37	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
38	Прохождение дистанции 2 - 3 км. Развитие выносливости.	1
39	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1
40	Коньковый ход.	1
41	Спуск в высокой стойке, торможение "плугом", подъем "елочкой".	1
42	Совершенствование техники конькового хода	1
43	Прохождение дистанции 2 - 3 км. Со сменой ходов.	1
44	Спуски и подъемы . Прохождение дистанции 5 км.	1
45	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км на время.	1
46	Развитие выносливости . Прохождение дистанции 5 км	1
47	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча	1
48	Ведение и броски сопротивлением и без сопротивления.	1
49	Развитие координационных способностей. Челночный бег 10x10 м.	1
50	Индивидуальные действия защиты. Штрафные броски	1
51	Броски мяча с различных дистанций. Челночный бег 10x10 м учет.	1
52	Броски мяча в прыжке. Учебная игра баскетбол.	1
53	Совершенствование техники ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра баскетбол.	
	Физическое совершенствование	15
54	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми	1
55	Передача над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
56	Нападающий удар в тройках через сетку.	1
57	Нападающий удар через сетку.	1
58	Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1

59	Нижняя прямая подача мяча. Игра волейбол.	1
60	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, подача, удар).	1
61	Инструктаж по ТБ, специальные беговые упражнения	1
62	Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом "перешагивания".	1
63	Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. Специальные беговые упражнения	1
64	Высокий старт. Бег по дистанции (40-50 м)	1
65	Развитие скоростных качеств. Учет по бегу на 100 м	1
66	Развитие выносливости. Кросс 1000 м.	1
67	Бег 2000 , 3000 метров на результат	1
68	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спортивные игры(футбол, волейбол)	1
	Всего	68