

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новолуговская средняя школа № 57»

ПРИНЯТО

решением методического
объединения учителей

естественного
научения
протокол № 1 от 30.08 2022г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

А.В.Газибар
30.08. 2022 г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для
среднего общего образования

Составитель:

Маслова В.Н.,

учитель

физической

культуры;

Дмитриев А.В.,

учитель

физической

культуры

2022г

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 - 11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2015)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование гражданской позиции 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;
- готовность к служению Отечеству; его защите;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной. Общественно – полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных. Общественных, государственных и общенациональных проблем;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- 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;
- 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, 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 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;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболевания;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики, переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями спорта с помощью активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- сдача норм ГТО.

Содержание учебного предмета 10- 11 классов

Двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость;
- в гимнастических и акробатических упражнениях;
- в спортивных играх;
- сдача норм ГТО.

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отведённых на основе
каждой темы**

10

класс

№ урока	Тема	Количество часов	Виды деятельности
Лёгкая атлетика – 10 часов (подготовка к сдаче норм ГТО)			
1	Инструктаж по охране труда. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием	1	Соблюдают технику безопасности, раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.
3	Высокий и низкий старт	1	Выполняют двигательные действия согласно инструкции учителя.
4	Финальные усилия, эстафетный бег.	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений. Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.
5	Развитие скоростных способностей	1	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.
6	Вводный контроль. (Тесты)	1	Соблюдают правила техники безопасности.
7	Вводный контроль. (Тесты)	1	Соблюдают правила техники безопасности.
8	Развитие скоростной выносливости.	1	Используют данные упражнения для развития выносливости.
9	Развитие скоростно – силовых качеств	1	Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.
10	Метание мяча на дальность, гранаты	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Баскетбол – 12 часов			
11	Стойки и передвижения повороты, остановки. Правила ТБ	1	Составляют комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижения.
12	Ловля и передача мяча	1	Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.
13	Ведение мяча	1	Соблюдают правила безопасности.
14	Бросок мяча	1	Составляют комбинации из основных элементов техники бросков мяча.
15	Бросок мяча в движении	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники броска мяча в движении, соблюдают правила безопасности.
16	Штрафной бросок	1	Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.

17	Тактика игры	1	Оценивают технику защитных действий.
18	Техника защитных действий	1	Оценивают технику защитных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники броска мяча в движении, соблюдают правила безопасности.
19	Зонная система защиты	1	Оценивают технику защитных действий.
20	Развитие кондиционных и координационных способностей	1	Оценивают технику передвижения и владения мячом.
21	Учебная игра	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
22	Учебная игра	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Волейбол – 10 часов			
23	Стойки и передвижения повороты, остановки. Правила ТБ	1	Составляют комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижения поворотов в стойки.
24	Приём и передача мяча	1	Оценивают технику их выполнения.
25	Приём и передача мяча после подачи	1	Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.
26	Подача мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения игровым приёмам, соблюдают правила безопасности.
27	Нападающий удар	1	Соблюдают правила безопасности.
28	Техника защитных действий	1	Составляют комбинации из основных элементов техники защитных действий.
29	Тактика игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.
30	Развитие скоростно силовых способностей	1	Моделируют тактику основных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
31	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
32	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
Лыжная подготовка – 20 часов			
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
34	Попеременный двухшажный ход	1	Описывают технику, изучаемых лыжных ходов.
35	Попеременный двухшажный ход	1	Описывают технику, изучаемых лыжных ходов.
36	Попеременный двухшажный ход	1	Описывают технику, изучаемых лыжных ходов.
37	Попеременный двухшажный ход	1	Описывают технику, изучаемых лыжных ходов.
38	Одновременный двухшажный ход	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
39	Одновременный двухшажный ход. Преодоление контруклона.	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.

40	Одновременный двухшажный ход	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
41	Одновременный одношажный ход	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
42	Одновременный одношажный ход	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
43	Одновременный бесшажный ход. Катание с гор.	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
44	Одновременный бесшажный ход. Эстафета.	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
45	Спуски с горы, торможение плугом	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
46	Спуски с горы, торможение плугом	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
47	Спуски с горы, торможение плугом	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
48	Попеременный и двухшажный ход. Подъём в гору ступающим шагом, спуск в низкой стойке.	1	Моделируют технику основных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
49	Попеременный и двухшажный ход	1	Моделируют технику основных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
50	Прохождение дистанции 5 км – д; 6 км. – ю.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
51	Прохождение дистанции 5 км – д; 6 км. – ю.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
52	Прохождение дистанции 5 км – д; 6 км. – ю.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов			
53	Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. ТБ	1	Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
54	Акробатические упражнения	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из различных упражнений.
55	Акробатические упражнения	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из различных упражнений.
56	Развитие силовых способностей	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей.
57	Развитие координационных способностей	1	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
58	Развитие силовых способностей, силовой выносливости	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости.
59	Развитие скоростно - силовых способностей	1	Используют данные упражнения для развития скоростно - силовых способностей.
60	Развитие гибкости	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Лёгкая атлетика– 8 часов			
61	Метание гранаты на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
62	Бег 60 (100м.) на скорость	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
63	Прыжки в длину с разбега	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
64	Прыжки в высоту с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
65	Годовая контрольная работа (тесты)	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма.
66	Годовая контрольная работа (тесты)	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма.
67	Развитие силовых и координационных способностей	1	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
68	Эстафеты, игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отведённых на основе каждой темы

11

класс

№ урока	Тема	Количество часов	Виды деятельности
Лёгкая атлетика – 10 часов (подготовка к сдаче норм ГТО)			
1	Инструктаж по охране труда. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием	1	Соблюдают технику безопасности, раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.
3	Высокий и низкий старт	1	Выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя.

4	Финальные усилия, эстафетный бег.	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений. Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.
5	Финальные усилия, эстафетный бег.	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений. Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.
6	Вводный контроль. (Тесты)	1	Соблюдают правила техники безопасности.
7	Вводный контроль. (Тесты)	1	Соблюдают правила техники безопасности.
8	Развитие скоростных способностей	1	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.
10	Развитие скоростной выносливости. Д – бег – до 20 мин. Ю – бег – до 25 мин.	1	Используют данные упражнения для развития выносливости.
Баскетбол – 12 часов			
11	Стойки и передвижения повороты, остановки. Правила ТБ	1	Составляют комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижения.
12	Ловля и передача мяча	1	Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.
13	Ведение мяча	1	Соблюдают правила безопасности.
14	Бросок мяча	1	Составляют комбинации из основных элементов техники бросков мяча.
15	Бросок мяча в движении	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники броска мяча в движении, соблюдают правила безопасности.
16	Штрафной бросок	1	Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.
17	Тактика игры	1	Оценивают технику защитных действий.
18	Техника защитных действий	1	Оценивают технику защитных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники броска мяча в движении, соблюдают правила безопасности.
19	Зонная система защиты	1	Оценивают технику защитных действий.
20	Развитие кондиционных и координационных способностей	1	Оценивают технику передвижения и владения мячом.
21	Учебная игра	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
22	Учебная игра	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Волейбол – 10 часов			
23	Стойки и передвижения повороты, остановки. Правила ТБ	1	Составляют комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижения поворотов в стойки.
24	Приём и передача мяча	1	Оценивают технику их выполнения.
25	Приём и передача мяча после	1	Выявляют ошибки и осваивают способы их

	подачи		устранения.
26	Подача мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения игровым приёмам, соблюдают правила безопасности.
27	Нападающий удар	1	Соблюдают правила безопасности.
28	Техника защитных действий	1	Составляют комбинации из основных элементов техники защитных действий.
29	Тактика игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.
30	Развитие скоростно силовых способностей	1	Моделируют тактику основных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
31	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
32	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
Лыжная подготовка – 20 часов			
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
34	Попеременный двухшажный ход	1	Описывают технику, изучаемых лыжных ходов.
35	Попеременный двухшажный ход	1	Описывают технику, изучаемых лыжных ходов.
36	Попеременный двухшажный ход	1	Описывают технику, изучаемых лыжных ходов.
37	Попеременный двухшажный ход	1	Описывают технику, изучаемых лыжных ходов.
38	Одновременный двухшажный ход	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
39	Одновременный двухшажный ход. Эстафета	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
40	Одновременный двухшажный ход	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
41	Одновременный одношажный ход. Преодоление контруклона.	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
42	Одновременный одношажный ход	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
43	Одновременный бесшажный ход	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
44	Одновременный бесшажный ход. Эстафета.	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
45	Спуски с горы, торможение плугом	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
46	Спуски с горы, торможение упором.	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
47	Спуски с горы, торможение плугом, упором.	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
48	Попеременный и двухшажный ход	1	Моделируют технику основных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
49	Попеременный и двухшажный ход	1	Моделируют технику основных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
50	Бег на лыжах 5 км., 3 км.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,

			соблюдают правила безопасности.
51	Прохождение дистанции 8 км. – ю.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
52	Прохождение дистанции 8 км. – ю.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов			
53	Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. ТБ	1	Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
54	Акробатические упражнения	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из различных упражнений.
55	Акробатические упражнения	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из различных упражнений.
56	Развитие силовых способностей	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей.
57	Развитие координационных способностей	1	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
58	Развитие силовых способностей, силовой выносливости	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости.
59	Развитие скоростно - силовых способностей	1	Используют данные упражнения для развития скоростно - силовых способностей.
60	Развитие гибкости	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Лёгкая атлетика – 8 часов			
61	Развитие скоростно – силовых качеств	1	Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.
62	Метание мяча на дальность	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
63	Метание гранаты на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
64	Развитие силовых и координационных способностей	1	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
65	Контроль (уровень физической подготовки)	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние

			на работу и развитие всех систем организма.
66	Контроль (уровень физической подготовки)	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма.
67	Прыжки в длину с разбега .Развитие выносливости.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
68	Прыжки в высоту с разбега. Игры, эстафеты.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Информационная справка

10 - 11 классы

Тема	Воспитательный компонент	Электронные ресурсы (ссылки)
Лёгкая атлетика	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Баскетбол	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
Волейбол	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Лыжная подготовка	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

	познавательной деятельности	
Гимнастика с элементами акробатики	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/31423 <u>8/</u>