

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чумайская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на педсовете
протокол № 1
от 30.08.2021 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
С.Г. Выходцевой

Утверждено
Директор МБОУ
«Чумайская СОШ»
Л.М. Никитенко
приказ № 99 -о
от 31.08.2021 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета

физическая культура

Класс (ы)

10 - 11

Учитель;

Выходцев В.А.
высшая квалификационная
категория

2021 г.

Планируемые результаты освоение учебного предмета" Физическая культура". Личностные результаты:

- 1) российская гражданская 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) гражданская позиция 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 нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 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 реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 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, включая 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 учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих учащихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)
- 7) для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование.

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Тема 2. Легкая атлетика Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег: с высокого старта, с низкого старта до 40м, стартовый разгон. На результат на 100м. Эстафетный бег. Длительный бег: в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин, 3000м (юноши); 15-20мин,

2000м (девушки) Прыжки: в длину с 13-15 шагов разбега, в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного, укороченного разбега; в горизонтальную и вертикальную (1х1м) с расстояния 12-14м, до 20 м. Метание гранаты 500-700гр (юноши), 300-500гр (девушки). Бросок набивного мяча (2кг)-д,(3кг)-ю. Кросс до 20-25 мин. Эстафеты, круговая тренировка. Контрольные упражнения: бег 30м; 6-и минутный бег; наклон вперед из положения сидя на полу; челночный бег 3*10м; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине. ТБ при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Правила самоконтроля и гигиены. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Олимпийский урок.

Тема 3. Спортивная игра .Командный вид спорта – Футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: стойки, повороты, остановки. Удары по мячу ногой и головой. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите. Игра вратаря при ловле разных по высоте мячей (низких, полуввысоких, высоких). Двусторонняя игра. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила соревнований по футболу (мини- футболу).

Тема 4. Спортивная игра. Командный вид спорта – Баскетбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления и с сопротивлением. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления и с сопротивлением. Действия против игрока без мяча с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля мяча от щита. Передача со сменой мест в тройке. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. Тб при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Самоконтроль и дозирование нагрузки. Олимпийский урок.

Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики

Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (5 кг), с гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг) (юноши). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой ,большими мячами Строевые упражнения на месте, в движении, пройденные в предыдущих классах. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши), висы (девушки). Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см ,(юноши). Углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см) (девушки). Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину. (юноши) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (девушки). Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на развитие координационных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости с предметами и без предметов. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Олимпийский урок. **Тема 6.** Элементы единоборств. Техника безопасности на занятиях. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Учебная схватка. Подвижные игры « Сила и ловкость»; « Борьба всадников», « Борьба двое против двоих», «Вытолкни из круга». Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельные разминки. Правила соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Тема 7. Лыжная подготовка . Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Спуск со склона с поворотами, с торможением .Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанций: до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях

лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Правила проведения самостоятельных занятий. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Олимпийский урок.

Тема 8. Спортивная игра - командный вид спорта, командный вид спорта - Волейбол: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой, через сетку. Варианты подачи мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. Индивидуальные групповые, командные тактические действия в нападении, защите. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: стойки, повороты, остановки. Удары по мячу ногой и головой. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите. Игра вратаря при ловле разных по высоте мячей (низких, полувысоких, высоких). Двусторонняя игра. Правила соревнований по футболу (мини- футболу).

Тема 9. Легкая атлетика. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег: с высокого старта, с низкого старта до 40м, стартовый разгон. На результат на 100м. Эстафетный бег. Длительный бег: в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин, 3000м (юноши); 15-20мин, 2000м (девушки) Прыжки: в длину с 13-15 шагов разбега, в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного, укороченного разбега; в горизонтальную и вертикальную (1х1м) с расстояния 12-14м, до 20 м. Метание гранаты 500-700гр (юноши), 300-500гр (девушки). Бросок набивного мяча (2кг),(3кг). Кросс до 20-25 мин. Эстафеты, круговая тренировка. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Правила самоконтроля и гигиены. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическое совершенствование.

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Тема 2. Легкая атлетика. Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег: с высокого старта, с низкого старта до 40м, стартовый разгон. На результат на 100м. Эстафетный бег. Длительный бег: в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин, 3000м (юноши); 15-20мин, 2000м (девушки) Прыжки: в длину с 13-15 шагов разбега, в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного, укороченного разбега; в горизонтальную и вертикальную (1х1м) с расстояния 12-14м, до 20 м. Метание гранаты 500-700гр (юноши), 300-500гр (девушки). Бросок набивного мяча (2кг),(3кг). Кросс до 20-25 мин. Эстафеты, круговая тренировка. Контрольные упражнения: бег 30м; 6-и минутный бег; наклон вперед из положения сидя на полу; челночный бег 3*10м; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Правила самоконтроля и гигиены. Олимпийский урок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Тема 3. Спортивные игры . Командный вид спорта – Футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: стойки, повороты, остановки. Удары по мячу ногой и головой. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите. Игра вратаря при ловле разных по высоте мячей (низких, полувысоких, высоких). Двусторонняя игра. ТБ при игре в футбол. Правила соревнований по футболу (мини - футболу).

Тема 4. Спортивные игры (9 часов) Командный вид спорта- Баскетбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления и с сопротивлением. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления и с сопротивлением. Действия против игрока без

мяча с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ТБ при игре в баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (5кг), с гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг) (юноши). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами Строевые упражнения на месте, в движении, пройденные в предыдущих классах. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Висы (девушки). Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см, (юноши). Углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110см) (девушки). Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки). Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на развитие координационных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости с предметами и без предметов. Правила ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Олимпийский урок.

Тема 6. Элементы единоборств. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры «Сила и ловкость»; «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельные разминки. Правила соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Олимпийский урок.

Тема 7. Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанций: до 5 км (девушки), до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Правила соревнований. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Олимпийский урок.

Тема 8. Спортивные игры. Командный вид спорта – Волейбол: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Остановки, повороты, стойки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой, через сетку. Варианты подачи мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. Индивидуальные групповые, командные тактические действия в нападении, защите. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. ТБ при игре в волейбол. Правила игры в волейбол. Футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: стойки, повороты, остановки. Удары по мячу ногой и головой. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите. Игра вратаря при ловле разных по высоте мячей (низких, полуввысоких, высоких). Двусторонняя игра. Правила соревнований по футболу (мини- футболу).

Тема 9. Легкая атлетика. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег: с высокого старта, с низкого старта до 40м, стартовый разгон. На результат на 100 м. Эстафетный бег. Длительный бег: в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин, 3000 м (юноши); 15-20мин, 2000м (девушки) Прыжки: в длину с 13-15 шагов разбега, в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного, укороченного разбега; в горизонтальную и вертикальную (1х1м) с расстояния 12-14 м, до 20 м. Метание гранаты 500 - 700гр (юноши), 300-500гр (девушки). Бросок набивного мяча (2 кг),(3 кг). Кросс до 20-25 мин. Эстафеты, круговая тренировка. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Техника безопасности

при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Правила самоконтроля и гигиены. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Тематическое планирование.

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

- мотивация учащихся к получению знаний;
- воспитание у учащихся ответственного отношения к учебе; ответственности за результаты своего учебного труда;
- соблюдение правил и техники безопасности;
- создание социально - значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи.
- оказание содействия в физическом воспитании учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока;
- позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя ;
- развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной ситуации) ;
- развитие самостоятельности (самостоятельное видение проблемы, формулировка проблемного вопроса, проблемной ситуации, самостоятельность выбора плана решения) ;
- воспитание искреннего интереса к учебной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения с одноклассниками и педагогами; соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации;

10 класс

№	Название раздела	Количество часов	примечание
	Знания о физической культуре	В процессе урока	
	Способы физической деятельности	В процессе урока	
	Лёгкая атлетика	24	
	Гимнастика	18	
	Лыжная подготовка	18	
	Единоборства	9	
	Спортивные игры	33	
	итого	102	

11 класс

№	Название раздела	Количество часов	примечание
	Знания о физической культуре	В процессе урока	
	Способы физической деятельности	В процессе урока	
	Лёгкая атлетика	24	
	Гимнастика	18	
	Лыжная подготовка	18	
	Единоборства	6	
	Спортивные игры	33	
	итого	99	