

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа д. Охона»

Пестовского района Новгородской области

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

Согласовано
с методическим советом
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

Утверждаю

директор

МБОУ «СШ д. Охона»

/Т.В. Чучман/

Приказ № 91 от 02.09.2020 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы (140 часов)**

Разработала:

Виноградова Елена Владимировна

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

д.Охона

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с В.И.Лях Физическая культура классы: Москва «Просвещение», 2017 год

Целью основной образовательной программы среднего общего образования являются:

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;
- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Задачами учебного предмета являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёма самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Концепция преподавания: В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом

совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 2 года.

Общее количество часов за уровень обучения составляет 140 часов, со следующим распределением по классам:

10 класс – 72 часов,

11 класс – 68 часов.

Методы и приёмы обучения: основной метод обучения является системно-деятельностный подход и дифференцированное обучение.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

10 класс:

1 полугодие:

1. Президентское тестирование
2. Зачет по разделу «Гимнастика»

2 полугодие:

1. Зачет по разделу «Лыжная подготовка»
2. Зачет по разделу «Лёгкая атлетика»

Годовая - Президентское состязание

11 класс:

1 полугодие:

1. Президентское тестирование
2. Зачет по разделу «Гимнастика»

2 полугодие:

3. Зачет по разделу «Лыжная подготовка»
4. Зачет по разделу «Лёгкая атлетика»

Годовая - Президентское состязание

Оценочные материалы (процедуры) устный опрос, презентации, теоретические и двигательные тесты.

Название раздела	Критерии
Легкая атлетика	- Умение самостоятельно отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовленности; - Умение формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалоги по основам их организации и проведения; - Умение выполнять легкоатлетические упражнения в

	беге и в прыжках (в длину и высоту).
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Умение осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи; - Умение выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных этих занятий качеств, контролировать и анализировать; - Умение самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - Умение выполнять акробатические комбинации и комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - Умение выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и подъемы различными способами; - Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– 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;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- 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

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

Выпускник 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 получит возможность

- 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 учебного предмета

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 самостраховки.

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

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Лёгкая атлетика – 12 часов			
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
2.	Техника высокого и низкого старта. Бег с ускорением	1	
3.	Учет бега на 30 и 60 м	1	
4.	Учет бега на 100 м. Бег в равномерном и попеременном темпе	1	
5	Президентское тестирование	1	
6	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
7	Прыжки с преодолением планки в прыжках в длину с разбега	1	
8	Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега	1	
9	Учет прыжка в длину с разбега	1	
10	Техника эстафетного бега и бега по виражам	1	
11	Учет бега на 1500 м и 2000 м	1	
12	Упражнения на развитие скоростной выносливости	1	
2. Спортивные игры – 7 часов			
13	ТБ на уроках с/и. Упражнения на развитие координационных способностей	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в
14	Баскетбол: передачи мяча в движении парами	1	
15	Баскетбол: передачи мяча парами с бросками по кольцу	1	
16	Баскетбол: бросок мяча по кольцу в	1	

	прыжке		парах,
17	Баскетбол: действие двух нападающих против одного защитника	1	
18	Баскетбол: вырывание и выбивание мяча	1	
19	Баскетбол: игра по правилам	1	
3. Гимнастика – 12 часов			
20	ТБ на уроках гимнастики. Ритмическая гимнастика	1	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
21	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках	1	
22	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега	1	
23	Акробатические упражнения: кувырки в парах	1	
24	Акробатические упражнения: кувырок назад в стойку на руках	1	
25	Акробатические упражнения: стойка на коленях, наклон назад; сед углом, полушпагат	1	
26	Акробатическая комбинация, зачет	1	
27	Танцевальные упражнения	1	
28	Упражнения в равновесии на бревне	1	
29	Опорный прыжок: техника разбега	1	
30	Зачет по разделу «Гимнастика» (контрольное троеборье)	1	
31	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1	
4. Лыжная подготовка – 18 часов			
32	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах: техника одновременного двушажного хода	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
33	Передвижение на лыжах: техника попеременного двухшажного и четырехшажного ходов	1	
34	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1	
35	Учет дистанции на 1 км	1	
36	Техника преодоления контруклонов	1	
37	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
38	Учет дистанции на 2 км	1	
39	Спуски с торможением и поворотами	1	
40	Учет дистанции на 3 км	1	
41	Техника конькового хода	1	

42	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	
43	Прохождение до 4 км на выносливость	1	
44	Прохождение поворотов на дистанции	1	
45	Учет конькового хода	1	
46	Прохождение дистанции до 5 км на скоростную выносливость	1	
47	Лыжные гонки: 2 км и 3 км	1	
48	Учет техники спусков с торможением	1	
49	Зачет по разделу «Лыжная подготовка»	1	
5. Спортивные игры – 7 часов			
50	Волейбол: приём мяча на различном расстоянии в пределах поля	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
51	Волейбол: нижняя и верхняя подача, приём мяча после подачи	1	
52	Волейбол: атакующие удары по ходу игры	1	
53	Волейбол: техника нападающего удара	1	
54	Волейбол: блок нападающего удара	1	
55	Волейбол: техника свободного нападения	1	
56	Волейбол: игра по правилам	1	
6. Знания о физической культуре – 4 часа			
57	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1	поддержка индивидуальных и групповых исследовательских проектов
58	Олимпийские игры древности	1	
59	Физическая культура в современном обществе	1	
60	Спортивная подготовка	1	
7. Легкая атлетика – 12 часов			
61	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту способом перешагивания	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,
62	Прыжковые упражнения на результат	1	
63	Беговые упражнения: 30 и 60 м с низкого старта	1	
64	Беговые упражнения по виражам, эстафетный бег. Учет бега на 100 м	1	

65	Прыжковые упражнения: в длину через препятствие	1	правила общения со старшими и сверстниками
66	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
67	Зачет по разделу «Лёгкая атлетика»	1	
68	Метание гранаты с места и с разбега	1	
69	Метание малого мяча в мишень и на дальность	1	
70	Линейная эстафета	1	
71	Президентское состязание	1	
72	Бег с преодолением препятствий	1	
Итого			72

11 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Лёгкая атлетика – 11 часов			
1.	ТБ на уроках л/а. Специально беговые упражнения	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
2.	Беговые упражнения: низкий и высокий старт, стартовый разгон	1	
3.	Беговые упражнения на 30 м, 60 м	1	
4.	Учет бега на 100м. Бег в равномерном и попеременном темпе	1	
5	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
6	Прыжки с преодолением планки в прыжках в длину с разбега	1	
7	Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега	1	
8	Прыжки в длину с полного разбега	1	
9	Президентское тестирование	1	
10	Техника метания гранаты с места и разбега	1	
11	Бег на выносливость до 5 км	1	
2. Спортивные игры – 7 часов			
12	ТБ на уроках с/и. Судейство в баскетболе	1	применение на уроке интерактивных форм работы
13	Передачи мяча в движении парами	1	
14	Передачи мяча парами с броском по кольцу	1	

15	Бросок мяча по кольцу в прыжке	1	учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействи ю с другими детьми;
16	Действие двух нападающих против одного защитника	1	
17	Учебная игра «Стритбол»	1	
18	Учебная игра «Баскетбол»	1	
3. Гимнастика – 12 часов			
19	ТБ на уроках гимнастики. Мост из положения стоя	1	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
20	Стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руках	1	
21	Переворот боком с разбега «рандат»	1	
22	Кувырок назад в полушпагат	1	
23	Акробатическая комбинация	1	
24	Упражнения в висах и упорах	1	
25	Упражнения в равновесии на бревне	1	
26	Опорный прыжок техника разбега	1	
27	Опорный прыжок боком с поворотом на 90*, согнув ноги, с замахом	1	
28	Учет техники опорного прыжка	1	
29	Зачет по разделу «Гимнастика»	1	
30	Упражнения на развитие гибкости и растяжку	1	
4. Лыжная подготовка – 16 часов			
31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и
32	Передвижение на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход	1	
33	Передвижение на лыжах: бесшажный ход (стартовый вариант)	1	
34	Передвижение на лыжах: переход с хода на ход	1	
35	Спуски, повороты, торможение на время	1	
36	Подъем на склон скользящим шагом	1	
37	Передвижение на лыжах на 2 км	1	
38	Прохождение отрезков на скорость	1	

39	Спуски с поворотами	1	взаимодействию с другими детьми;
40	Техника конькового хода	1	
41	Учет перехода с хода на ход	1	
42	Учет конькового хода	1	
43	Прохождение до 4 км на выносливость	1	
44	Спуски парами	1	
45	Зачет по разделу «Лыжная подготовка»	1	
46	Лыжные гонки: 2 км и 3 км	1	
5. Спортивные игры – 7 часов			
47	Волейбол: передачи над собой, во встречных колоннах	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
48	Волейбол: прием мяча в парах на расстоянии	1	
49	Волейбол: нижняя и верхняя прямая подачи	1	
50	Волейбол: прием мяча после подачи	1	
51	Волейбол: нападающий удар, блок нападающего удара	1	
52	Техника блока нападающего удара. Учет	1	
53	Волейбол: игра по правилам	1	
6. Знания о физической культуре – 4 часа			
54	Организация и планирование самостоятельных занятий по физкультуре	1	поддержка индивидуальных и групповых исследовательских проектов
55	Олимпийские игры древности	1	
56	Физическая культура в современном обществе	1	
57	Предупреждение травматизма и оказание ПМП	1	
7. Легкая атлетика – 11 часов			
58	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту способом перешагивания	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила
59	Прыжковые упражнения на результат	1	
60	Беговые упражнения на 1000 м	1	
61	Учет бега на 100 м	1	
62	Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег	1	
63	Зачет по разделу «Лёгкая атлетика»	1	

64	Прыжки в длину через препятствие	1	общения со старшими и сверстниками
65	Учет прыжков в длину с разбега	1	
66	Метание гранаты с места	1	
67	Учет техники метания гранаты	1	
68	Президентское состязание	1	
Итого			68