Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ворсино им. К. И. Фролова»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Кава Н.Ф./ протокол №1 от «27» 08.2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Андрианова Н.Н. / от «30» 08.2021 г.	«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ с.Ворсино им.К.И.Фролова» _____/Л.С.Князева/ Приказ №122-од от «01» 09.2021 г.

Рабочая программа

по физической культуре

10-11 класс (ФГОС)

Разработчик: Андрианов С.С.

с.Ворсино

2021 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
10 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:
• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять нормативы ГТО.

Ученик получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

11 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:
• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:
• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
• выполнять нормативы ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:
• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета
10 класс

Теоретический раздел:

знания о физической культуре - в процессе урока

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
- понятия о физической культуре личности:
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
- основные формы и виды физических упражнений:
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
- адаптивная физическая культура:
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- способы регулирования массы тела человека:
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

Учебно-тренировочная часть

Легкая атлетика - 23 часа

- ✓ Совершенствование техники спринтерского бега:
- ✓ совершенствование техники длительного бега:
- ✓ совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- ✓ совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- ✓ развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Баскетбол, гандбол - 14 часов

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- ✓ Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол 14 часов

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники подачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники нападающего удара.
- ✓ Совершенствование техники защитных действий.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Футбол -5 часов

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
- ✓ Совершенствование техники ведения мяча.
- ✓ Совершенствование техники защитных действий.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики -18 часов

- ✓ Совершенствование строевых упражнений.
- ✓ Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- ✓ Овладение и совершенствование висов и упоров.
- ✓ Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- ✓ Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- ✓ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- ✓ Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек -8 часов

- ✓ Освоение техники владения приемами.
- ✓ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

Плавание изучается теоретически.

Лыжная подготовка – 23 часа

Освоение техники лыжных ходов:

- ✓ переход с одновременных ходов на попеременные:
- ✓ преодоление подъёмов и препятствий:
- ✓ переход с хода на ход:
- ✓ техника конькового хода:
- ✓ прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

Кроссовая подготовка – 3 часа

11 класс

Теоретический раздел:

знания о физической культуре - в процессе урока

- ❖ общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
- ❖ понятия о физической культуре личности:
- ❖ физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
- ❖ правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
- ❖ основные формы и виды физических упражнений:
- ❖ особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
- ❖ адаптивная физическая культура:
- ❖ способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- ❖ организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- ❖ понятие телосложения и и характеристика его основных типов:
- ❖ способы регулирования массы тела человека:
- ❖ вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- ❖ современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- ❖ современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

Учебно-тренировочная часть

Легкая атлетика - 23 часа

- ❖ Совершенствование техники спринтерского бега:
- ❖ совершенствование техники длительного бега:
- ❖ совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- ❖ совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- ❖ развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Баскетбол, гандбол - 14 часов

- ❖ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ❖ Совершенствование техники ловле и передачи мяча.

- Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол 14 часов

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- Совершенствование техники подачи мяча.
- Совершенствование техники нападающего удара.
- Совершенствование техники защитных действий.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики -18 часов

- Совершенствование строевых упражнений.
- Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- Овладение и совершенствование висов и упоров.
- Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек -8 часов

- Освоение техники владения приемами.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

Плавание изучается теоретически.

Лыжная подготовка – 23 часа

Освоение техники лыжных ходов:

- переход с одновременных ходов на попеременные:
- преодоление подъёмов и препятствий:
- переход с хода на ход:
- техника конькового хода:
- прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

Кроссовая подготовка – 2 часа

Указом Президента РФ от 24.03.2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО Распоряжение правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165 об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК ГТО включить в школьную программу сдачу норм ГТО.

Тематическое планирование

№ п\п	**Вид программного материала**	**10 класс**	**11 класс**
1.	**Базовая часть**	**94 часа**	**94 часа**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры: волейбол Баскетбол, гандбол	14 14	14 14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	23	23
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Элементы единоборства	8	8

1.7	Плавание	Изучается теоретически	
2.	**Вариативная часть**	**14 часов**	**8 часов**
2.1	Лыжная подготовка	6	6
2.2	Спортивные игры футбол	5	
2.3	Кроссовая подготовка	3	2
		108	**102**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВОРСИНО ИМ. К.И. ФРОЛОВА", Князева Лидия Сергеевна, Директор
24.10.23 08:53 (MSK) Сертификат 00B5C075E67AFBAB0051F57DD2D03DAB05
МОУ "СОШ С. ВОРСИНО ИМ. К.И. ФРОЛОВА", Криволуцкая Наталья Олеговна, ДИРЕКТОР
12.01.2021 16:45 (MSK), Сертификат № 0166FC6A0007ACE2A04C1C004E98D25AAF