

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей»

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Председатель ЛМО
учителей
естественных наук

Заместитель директора по
УВР

Директор

Кленова И.В.

Синицкая И.В.

Беляевская С.К

«30» августа 2022 г.

«31» августа 2022 г.

«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

**10-11 класс
базовый курс**

(2 часа в неделю, 68 часов в год в 10 классе, 2 часа в неделю 66 часов в год в 11 классе)

Составители: Марченко В.Н., Ефимов Е.В.

г. Реутов

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа базового курса по физической культуре для 10-11 классов среднего общего образования составлена на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 10-11 классов и в соответствии с ФГОС СОО. В программе соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени среднего общего образования, учитываются межпредметные связи.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект по физической культуре для средней школы автор В.И. Лях; издательство «Просвещение» 2015 г. В программе сохранен авторский подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации обучающихся. Программа рассчитана на 68 учебных часов в 10 классе (2 часа в неделю) и 66 учебных часов в 11 классе (2 часа в неделю). Всего 134 учебных часа за два года обучения.

Состав УМК:

- Лях В.И. Рабочая программа физического воспитания учащихся 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2020.
- Лях В.И. Физическая культура: Учебник 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2020.

Цели обучения предмету физическая культура

- реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи обучения предмету физическая культура:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план 10 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	26
2	Гимнастика с элементами акробатики	8
3	Баскетбол	18
4	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
5	Волейбол	16
Итого:		68

Учебно-тематический план 11 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	26
2	Гимнастика с элементами акробатики	8
3	Баскетбол	18
4	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
5	Волейбол	14
Итого:		66

Содержание учебного предмета

Структура содержания общеобразовательного предмета физическая культура в 10-11 классах среднего общего образования определена следующими укрупнёнными тематическими блоками (разделами):

- Легкая атлетика;
- Гимнастика с элементами акробатики;
- Баскетбол;
- Волейбол.

Раздел 1. Легкая атлетика

Спринтерский бег.

Прыжки в длину

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты.

Кроссовый бег.

Раздел 2. Гимнастика элементами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком

двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Раздел 3. Баскетбол

технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.

Раздел 4. Волейбол

технически правильно выполнять двигательные действия: верхнюю передачу, нижний приём, верхнюю подачу, блокировке, нападающему удару, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.

Характеристика контрольно-измерительных материалов в 10 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	9	8			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	13	8
Бег 30 м	4,4	4,9	5,2	4,8	5,3	6,1
Бег 1000 м, мин.	3.50	4.20	4.40	4.50	5.20	5.40

Характеристика контрольно-измерительных материалов в 11 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	12	10	8			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	8
Бег 30 м	4,3	4,7	5,1	4,8	5,3	6,1
Бег 1000 м, мин.	3.40	4.10	4.30	4.50	5.20	5.40

Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 10 классе

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по

физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются:

Раздел 1. Легкая атлетика

Обучающийся на базовом уровне научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *выполнять эстетически красиво локомоции (бег, ходьба, метания, прыжки);*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике;*

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики

Обучающийся на базовом уровне научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Раздел 3. Баскетбол, волейбол.

Обучающийся на базовом уровне научится:

- технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.
- организовывать и проводить спортивные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *играть в баскетбол и волейбол по правилам;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 11 классе

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в 11 классе являются:

Раздел 1. Легкая атлетика

Выпускник на базовом уровне научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- 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.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *выполнять эстетически красиво локомоции (бег, ходьба, метания, прыжки);*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

Раздел 2. Гимнастика элементами акробатики

Выпускник на базовом уровне научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Раздел 3. Баскетбол

Выпускник на базовом уровне научится:

- технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.
- организовывать и проводить спортивные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *играть в баскетбол и волейбол по правилам;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности**

Примерные темы, раскрывающие основное содержание программы, и число часов, отводимых на каждую тему	Модуль РПВ «Школьный урок»	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности ученика
Легкая атлетика (26 час) 10 класс. (26) 11 класс.	«История развития легкой атлетике в России» «Знаменитые спортсмены, внесшие большой вклад в легкой атлетике»	<ul style="list-style-type: none"> - Спринтерский бег. - Прыжки в длину - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». - Метание малого мяча. Кроссовый бег. 	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Гимнастика с элементами акробатики (8 часов) 10 класс (8 часов) 11 класс.	«Всемирный день тхэквондо» «Всемирный день спортсменов в силовых видах спорта в России»	<ul style="list-style-type: none"> - Акробатические упражнения: - Кувырки вперёд-назад; - Стойки на лопатках и на голове; 	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению ком-

	«День тренера в России» «Всероссийский день гимнастики »	акробатические комбинации; - Гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического козла, подтягивания на перекладине, висы на шведской стенке.	плексов общеразвивающих упражнений. <i>Практическая деятельность</i> принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Баскетбол (18 часов) 10 класс (18 часов) 11 класс.	«Всероссийский день хоккея»	- Ведение мяча правой и левой руками; - Передачи мяча одной и двумя руками; - Броски в кольцо после ведения мяча;	<i>Аналитическая деятельность:</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий учителя. <i>Практическая деятельность:</i> - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств и координационных возможностей; - планировать свои действия при выполнении ведения, передач, бросков мяча; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Знания о физической культуре, способы физической деятельности (В процессе урока)		- Самостоятельные занятия. - Самостоятельные наблюдения. - Самостоятельные игры.	<i>Аналитическая деятельность</i> - мотивационная основа на занятия физическими упражнениями; - выражать творческое отношение к выполнению учебных заданий; <i>Практическая деятельность:</i> - активно включаться в процесс выполнения заданий; - развивать учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой;
Волейбол	«Международный день	- приём и передачи мяча;	<i>Аналитическая деятельность:</i>

<p>(16 часов) 10 класс (14 часов) 11 класс.</p>	<p>зимних видов спорта». «День зимних видов спорта в России». «Всемирный день настольного тенниса». «Международный день настольных игр».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - верхняя и нижняя подачи; - нападающий удар; - блокировка нападающего удара. 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий учителя. <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств и координационных возможностей; - планировать свои действия при выполнении подачи, приёма и передач мяча; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
---	--	---	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Беляевская Светлана Константиновна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023