

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
“СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ НИКОЛАЯ МИХАЙЛОВИЧА РУБЦОВА”**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая
культура»
для обучающихся 10-11 классов**

г Архангельск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ СШ № 4

Программа ориентирована на изучение физической культуры в 10-11 классе на базовом уровне в объеме 2 ч. в неделю, 68 ч. в год в соответствии с учебным планом МБОУ СШ № 4

Программа реализуется по учебнику: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2020.

Срок реализации программы - 2 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование уважительного отношения к труду, проявление дисциплинированности и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимание.
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающая социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Метапредметные результаты:

- 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 учетом требований ее 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Обязательный минимум содержания образования по физической культуре включает теоретический и практический материал по двум разделам: естественные основы и социально-психологические основы.

Теоретический материал естественных основ содержит следующие темы:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела человека, его положения в пространстве;
- основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении;
- работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при

движениях и передвижениях человека.

В практической части этого раздела основное внимание уделено умениям и навыкам, которыми должны овладеть учащиеся начальной школы. К ним относятся: выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из различных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией; выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений; измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц.

Теоретический материал социально-психологических основ включает следующие темы:

- влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием, комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно, обучение движениям и правила формирования осанки, комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц;
- эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Практический материал включает выполнение учащимися жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, перелезание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющимися амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности, а также контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
10 -11 класс

Четверть	Легкая атлетика	Спортивные игры		Гимнастика	Элементы единоборств	Лыжная подготовка Региональное содержание	Количество уроков
		Баскетбол	Волейбол				
I	8	10					18
II				9	5		14
III					4	16	20
IV	10		6				16
всего	18	10	6	9	9	16	68

Тематическое планирование
10 класс

<i>№ урока</i>	<i>№ урока по разделу</i>	<i>Тема урока</i>
Легкая атлетика – 8 часов		
1.	1.	ОРУ Выполнение контрольных тестов
2.	2.	ОРУ Старт в эстафетном беге
3.	3.	ОРУ Подбор индивидуального разбега в прыжках в длину
4.	4.	ОРУ Метание гранаты с 3-5 шагов разбега
5.	5.	ОРУ Техника прыжка в длину в целом
6.	6.	ОРУ Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат
7.	7.	ОРУ Техника метания гранаты с разбега
8.	8.	ОРУ Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат
Баскетбол-10 часов.		
9.	1.	ОРУ Передвижение в нападении и защите
10.	2.	ОРУ Ловля высоколетающих мячей двумя руками
11.	3.	ОРУ Ловля высоколетающих мячей двумя руками
12.	4.	ОРУ Передача мяча двумя руками от головы в движении
13.	5.	ОРУ Учебная игра в баскетбол без ведения
14.	6.	ОРУ Бросок мяча в кольцо в движении

15.	7.	ОРУ Ведение мяча при сближении с соперником
16.	8.	ОРУ Тактические действия – зонная защита
17.	9.	ОРУ Передача мяча двумя руками от головы
18.	10.	ОРУ Бросок мяча в кольцо в движении
Гимнастика – 9 часов		
19.	1.	ОРУ Стойка на голове и руках (юноши); сед углом – руки в стороны (девушки)
20.	2.	ОРУ Кувырок назад через стойку на руках (юноши); акробатическая комбинация (девушки)
21.	3.	ОРУ Длинный кувырок через препятствие (юноши); упражнения на брусках (девушки)
22.	4.	ОРУ Упражнения на перекладине (юноши) и брусках (девушки)
23.	5.	ОРУ Акробатические упражнения на перекладине (юноши) и брусках (девушки)
24.	6.	ОРУ Упражнения на перекладине (мальчики) и брусках
25.	7.	ОРУ Упражнения на перекладине (юноши) и брусках
26.	8.	ОРУ Упражнения на брусках (юноши) и бревне (девушки)
27.	9.	ОРУ Опорные прыжки через коня в длину (юноши) и ширину (девушки)
Элементы единоборств-5 часов.		
28.	1.	ОРУ Элементы единоборств Захваты рук и туловища
29.	2.	ОРУ Элементы единоборств Борьба в партере

30.	3.	ОРУ Элементы единоборств Освобождение от захватов рук и туловища
31.	4.	ОРУ Элементы единоборств Падение на бок и перекаты
32.	5.	ОРУ Элементы единоборств Приёмы борьбы лёжа
Лыжная подготовка (Региональный содержание) – 16 часов		
33-34.	1.	ОРУ Попеременные двухшажный и четырехшажный лыжные хода
35-36.	2.	ОРУ Одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и различных препятствий
37-38.	3.	ОРУ Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Спуски с различными поворотами
39-40.	4.	ОРУ Преодоление подъемов и различных препятствий. Прохождение дистанции до 4 км (девушки) и 5 км (юноши)
41-42.	5.	ОРУ Элементы единоборств Приёмы борьбы стоя
43-44.	6.	ОРУ Попеременные лыжные хода. прохождение дистанции до 5 км
45-46.	7.	ОРУ РК Преодоление подъемов и различных препятствий. Прохождение дистанции до 8 км(девушки) и 10 км (юноши)
47-48.	8.	ОРУ РК Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат
Элементы единоборств– 4 часа		
49-50.	1.	ОРУ Элементы единоборств Приёмы борьбы стоя ИОТ -
51-52.	2.	ОРУ РК переход с одновременных лыжных ходов на попеременные

Волейбол – 6 часов

53.	1.	ОРУ Верхняя передача мяча
54.	2.	ОРУ Техника приема мяча снизу
55.	3.	ОРУ Нижняя прямая подача мяча
56.	4.	ОРУ Техника верхней передачи мяча
57.	5.	ОРУ Техника приема мяча снизу
58.	6.	ОРУ Нижняя прямая подача мяча

Легкая атлетика – 10 часов

59.	1.	ОРУ Техника метания гранаты с разбега
60.	2.	ОРУ Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»
61.	3.	ОРУ Метание гранаты с полного разбега
62.	4.	ОРУ Бег 100 м с низкого старта на результат
		63. 5. ОРУ Прыжок в длину на результат
64.	6.	ОРУ Метание гранаты на результат
65.	7.	ОРУ Бег 300 м на результат
66.	8.	ОРУ Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат
67.	9.	ОРУ Бег 1000 м на результат
68.	10.	ОРУ Выполнение контрольных тестов

**Тематическое планирование
11 класс**

<i>№ урока</i>	<i>№ урока по разделу</i>	<i>Тема урока</i>
Легкая атлетика – 9 часов		
1.	1.	ОРУ Выполнение контрольных тестов
2.	2.	ОРУ Финиш в беге на различные дистанции
3.	3.	ОРУ Прыжок в длину способом «согнув ноги»
4.	4.	ОРУ Техника метания гранаты с разбега
5.	5.	ОРУ Метание гранаты с 3-5 шагов разбега
6.	6.	ОРУ Техника передачи эстафетной палочки
7.	7.	ОРУ Метание гранаты с полного разбега
8.	8.	ОРУ Бег 100 м с низкого старта на результат
9.	9.	ОРУ Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат
Баскетбол – 9 часов		
10.	1.	ОРУ Ловля мяча с полуотскока в парах
11.	2.	ОРУ Передача мяча одной рукой снизу
12.	3.	ОРУ Передача мяча одной рукой сбоку
13.	4.	ОРУ Бросок мяча в кольцо в движении
14.	5.	ОРУ Техника ловли мяча с полуотскока
15.	6.	ОРУ Передача мяча одной рукой снизу

16.	7.	ОРУ Передача мяча одной рукой сбоку
17.	8.	ОРУ Бросок мяча в кольцо в движении
18.	9.	ОРУ Взаимодействия игроков нападения и защиты
Гимнастика – 10 часов		
19.	1.	ОРУ Переворот боком (юноши); акробатическая комбинация (девушки)
20.	2.	ОРУ Длинный кувырок (юноши); упражнения на брусках (девушки)
21.	3.	ОРУ Упражнения на перекладине (юноши) и брусках (девушки)
22.	4.	ОРУ Акробатика и упражнения на брусках
23.	5.	ОРУ Упражнения на брусках и бревне (девушки)
24.	6.	ОРУ Акробатика и упражнения на брусках (юноши)
25.	7.	ОРУ Акробатические упражнения на бревне (девушки)
26.	8.	ОРУ Акробатические упражнения на перекладине (юноши) и брусках (девушки)
27.	9.	ОРУ Упражнения на брусках и бревне (девушки)
28.	10.	ОРУ Упражнения на брусках и опорные прыжки через коня
Элементы единоборств – 4 часа		
29.	1.	ОРУ Элементы единоборств Захваты рук и туловища
30.	2.	ОРУ Элементы единоборств Падение на бок и перекаты
31.	3.	ОРУ Элементы единоборств Борьба в партере
32.	4.	ОРУ Элементы единоборств Приёмы борьбы лёжа

Лыжная подготовка (Региональный компонент) – 16 часов		
33-34.	1.	ОРУ Попеременные двухшажный и четырехшажный лыжные хода
35-36.	2.	ОРУ Одновременные лыжные хода. Обгон на дистанции финиширования
37-38.	3.	ОРУ Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные
39-40.	4.	ОРУ Обгон на дистанции финиширования. Прохождение дистанции до 4 км (девушки) и 5 км (юноши)
41-42.	5.	ОРУ Попеременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными поворотами
43-44.	6.	ОРУ Одновременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными торможениями
45-46.	7.	ОРУ РК Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные
47-48.	8.	ОРУ РК Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат
Элементы единоборств – 4 часа		
49-50.	1.	ОРУ Элементы единоборств Приёмы борьбы стоя
51-52.	2.	ОРУ Элементы единоборств Борьба стоя и в партере
Легкая атлетика – 8 часов		
53.	1.	ОРУ Техника метания гранаты с разбега
54.	2.	ОРУ Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом
55.	3.	ОРУ Метание гранаты с полного разбега
56.	4.	ОРУ Бег 100 м с низкого старта на результат
57.	5.	ОРУ

		Прыжок в длину на результат
58.	6.	ОРУ Метание гранаты на результат
59.	7.	ОРУ Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат
60.	8.	ОРУ Выполнение контрольных тестов
Волейбол – 8 часов		
61.	1.	ОРУ Верхняя передача мяча
62.	2.	ОРУ Техника приема мяча снизу
63.	3.	ОРУ Техника приема мяча после подачи
64.	4.	ОРУ Верхняя прямая подача мяча
65.	5.	ОРУ Техника приема мяча снизу
66.	6.	ОРУ Прием мяча после подачи
67.	7.	ОРУ Верхняя прямая подача мяча
68.	8.	ОРУ Техника прямого нападающего удара

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (ЦОР И ЭОР)**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7421/start/314766/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>