

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Алькино муниципального района  
Похвистневский

**Проверено»**

З зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Г.К.Шайхутдинова

от «25» августа 2020 г

**«Утверждаю»**

Директор ГБОУ СОШ

с. Алькино

\_\_\_\_\_/Ф. М. Маннанов

от «26» августа 2020 г.

**Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень)**

**Программа составлена на основе: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2020.**

**Предметная линия учебников: В.И.Лях, «Физическая культура» 10-11 классы. - М.: Просвещение 2018 (базовый уровень)**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Г.К.Шайхутдинова

Протокол № \_\_\_\_

от «14» августа

## **Планируемые результаты освоения УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**К важнейшим личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:**

1. В сфере отношений учащихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация учащихся 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 учащихся 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 учащихся 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.

2. В сфере отношений учащихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений учащихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность учащихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность

идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность учащихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений учащихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений учащихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; 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; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений учащихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения учащихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность учащихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия учащихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.**

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

**Регулятивные УУД**

**Выпускник научится**

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Познавательные УУД:

**Выпускник научится:**

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

**Выпускник научится:**

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:**

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 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). 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

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **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.

### **3. Тематическое планирование 10 класс**

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3	Развитие скоростных способностей.Финиширование. КУ- 100м.	1
4	Высокий и низкий старт.	1
5	Высокий и низкий старт. КУ- челночный бег 3x10м.	1
6	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
7	Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег200м.	1
8	Развитие скоростных способностей. Бег 400м.	1
9	Развитие скоростной выносливости. Бег 800м.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Принятие контрольных нормативов.	1
11	Метание гранаты на дальность	1
12	Метание гранаты на дальность. КУ	1
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1
14	Развитие гибкости и координационных способностей. КУ- наклон вперед, прыжки в длину с места	1

15	Прыжок в длину с разбега	1
16	Прыжок в длину с разбега. КУ- прыжок в длину с места.	1
17	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
18	Развитие выносливости. Бег 1500м.	1
19	Бег 2000м.(дев.) и 3000м.(юн.)	1
20	Преодоление полосы препятствий.	1
	<b>Волейбол</b>	
21	Передачи мяча в парах в тройках. Перемещение в стойке волейболиста	1
22	Верхняя подача мяча. Перемещение в стойке волейболиста.	1
23	Прием мяча с подачи в 3 зону. Перемещение в стойке волейболиста..	1
24	Нападающий удар с 4зоны	1
25	Нападающий удар с 3 зоны	1
26	Нападающий удар с 2 линии	1
27	Техника защитных действий, тактика в нападении	1
28	Прием и передача мяча	1
29	Прием и передача мяча сверху.	1
30	Передача мяча над собой.	1
31	Прием и передача мяча снизу.	1
32	Прием и передача мяча двумя снизу	1
33	Передача мяча снизу в усложненных условиях	1
34	Нижняя подача мяча	1
35	Нижняя прямая подача мяча.	1
36	Круговая тренировка (волейбол)	1
37	Нижняя прямая подача в заданную зону.	1
38	Круговая тренировка (волейбол).	1
39	Прямой нападающий удар.	1
40	Круговая тренировка (волейбол).	1
41	Круговая тренировка (волейбол).	1
	<b>Баскетбол</b>	
42	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
43	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
44	Ловля и передача мяча различными способами	1

45	Ловля и передача мяча.в парах в движении	1
46	Ловля и передача мяча.в парах в движении	1
47	Ведение мяча с изменением направления движения	1
48	Ведение мяча без зрительного контроля	1
49	Ведение мяча с обводкой.	1
50	Бросок мяча в корзину на два шага	1
51	Бросок мяча с остановкой в прыжке	1
52	Бросок мяча в движении	1
53	Бросок мяча в движении	1
54	Штрафной бросок.	1
55	Штрафной бросок. 1	1
56	Тактика игры в защите	1
57	Тактика игры в нападении. Промежуточный контроль.	1
58	Техника защитных действий	1
59	Техника защитных действий 1	1
60	Зонная система защиты	1
61	Развитие кондиционных и координационных способностей 1	1
62	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
63	Основы знаний.	1
64	Попеременный двухшажный ход.	1
65	Попеременный двухшажный ход. 1	1
66	Одновременный бесшажный и одношажный ход	1
67	Одновременный бесшажный и одношажный ход 1	1
68	Попеременный четырехшажный ход	1
69	Попеременный четырехшажный ход 1	1
70	Спуски со склонов с поворотами и торможение	1
71	Переход с одновременного на попеременный ход	1
72	Переход с одновременного на попеременный ход 1	1
73	Повороты и торможение "плугом".	1
74	Повороты и торможение "плугом". 1	1
75	Прохождение дистанции.	1

76	Прохождение дистанции. КУ- 3000м, 5000м.	1
77	Повороты переступанием, торможение "плугом"	1
78	Повороты переступанием, торможение "плугом" 1	1
79	Подъем "елочкой"	1
80	Подъем "елочкой" 1	1
	<b>Волейбол</b>	
81	Передачи мяча в парах, в тройках. Перемещение в стойке волейболиста	1
82	Верхняя подача мяча. Перемещение в стойке волейболиста	1
83	Прием мяча с подачи в 3 зону. Перемещение в стойке волейболиста	1
84	Нападающий удар с 4 зоны	1
85	Нападающий удар с 3 зоны	1
86	Нападающий удар с 2 линии	1
87	Техника защитных действий	1
88	Техника защитных действий 1	1
89	Тактика игры в защите	1
90	Тактика игры в защите 1	1
91	Тактика игры в нападении	1
92	Тактика игры в нападении. Принятие контрольных нормативов.	1
	<b>Баскетбол</b>	
93	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
94	Ловля и передача мяча различными способами	1
95	Ловля и передача мяча в парах в движении	1
96	Ловля, передача мяча в тройках в движении	1
97	Ведение мяча с изменением направления движения	1
98	Бросок мяча в корзину на два шага	1
99	Бросок мяча с остановкой в прыжке	1
100	Штрафной бросок	1
101	Штрафной бросок 1	1
102	Тактика игры	1

### Тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности	1
	Легкая атлетика	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. КУ- 30м.	1
4	Низкий старт. Бег 100м.	1
5	Низкий старт. КУ- челночный бег 3x10м.	1
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
7	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
8	Развитие скоростных способностей. КУ- 200м.	1
9	Развитие скоростной выносливости. Бег400м.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 800м.	1
11	Метание гранаты на дальность. Бег 1000м.	1
12	Метание гранаты на дальность. КУ. Бег1500м.	1
13	Развитие выносливости. Бег2000м.(дев),3000м.(юн.)	1
14	Прыжок в длину с разбега	1
15	Прыжок в длину с разбега 1	1
16	Преодоление полосы препятствий. Принятие контрольных нормативов.	1
	Волейбол	
17	Подача мяча	1
18	Подача мяча. Передачи мяча.	1
19	Подача мяча. Передачи мяча.. 1	1
20	Нападающий удар	1
21	Нападающий удар 1	1
22	Нападающий удар..2	1
23	Техника защитных действий	1
24	Техника защитных действий 1	1
25	Техника защитных действий 2	1
26	Тактика игры в защите	1
27	1Тактика игры в нападении	1
28	2 Тактика игры в нападении	1

	Волейбол	
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
30	Стойки и передвижения, повороты, остановки.1	1
31	Ловля и передача мяча	1
32	2 Ловля и передача мяча	1
33	Ловля и передача мяча1	1
34	Ведение мяча..	1
35	Ведение мяча.. 1	1
36	Ведение мяча.3	1
37	Бросок мяча	1
38	Бросок мяча1	1
39	Бросок мяча в движении.	1
40	Бросок мяча в движении1	1
41	Штрафной бросок	1
42	1 Штрафной бросок	1
43	Тактика игры.	1
44	Тактика игры. 1	1
45	Техника защитных действий	1
46	Техника защитных действий 1	1
47	Зонная система защиты	1
48	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
49	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
	Гимнастика	
50	Акробатическая комбинация	1
51	Акробатическая комбинация	1
52	Упражнения в равновесии.	1
53	Шаги польки, ходьба со взмахом ног.	1
54	Полушпагат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д).	1
55	Упражнения в висах	1
56	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1
57	Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь	1

58	Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь	1
59	Прыжок ноги врозь (козел в длину). Прыжок согнув ноги (козел в длину)	1
60	Поднимание прямых ног до угла 90° из положения виса на гимнастической стенке	1
61	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)	1
	Лыжная подготовка	
62	Основы знаний.	1
63	Попеременный двухшажный ход.	1
64	Попеременный двухшажный ход. 1	1
65	Одновременный бесшажный ход	1
66	Одновременный бесшажный ход. 1	1
67	Одновременный одношажный ход	1
68	Одновременный одношажный ход 1	1
69	Одновременный двушажный ход	1
70	Попеременный четырехшажный ход.	1
71	Попеременный четырехшажный ход. 1	1
72	Спуски со склонов с поворотами и торможением	1
73	Спуски со склонов с поворотами и торможением 1	1
74	Коньковый ход.	1
75	Коньковый ход. 1	1
76	Поворот "плугом" и "переступанием". КУ- 3000м, 5000м.	1
77	Поворот "плугом" и "переступанием"	1
78	Торможение "плугом" и "упором"	1
	Баскетбол	
79	Подача мяча. Передачи мяча	1
80	Подача мяча. Передачи мяча 1	1
81	Подача мяча. Передачи мяча 2	1
82	Нападающий удар	1
83	Нападающий удар 1	1
84	Нападающий удар 2	1
85	Техника защитных действий	1
86	Техника защитных действий 1	1

87	Техника защитных действий	1
88	Тактика игры	1
89	Тактика игры	1
90	Тактика игры. Принятие контрольных нормативов.	1
	Волейбол	
91	Ловля и передача мяча	1
92	Ловля и передача мяча	1
93	Ловля и передача мяча	1
94	Ведение мяча	1
95	Ведение мяча	1
96	Бросок мяча в движении	1
97	Бросок мяча в движении	1
98	Штрафной бросок	1
99	Тактика игры	1