Приложение

к основной образовательной программе

среднего общего образования

утверждено приказом №156-од от 31.08.23

**Рабочая программа**

**предмета**

**«Физическая культура»**

**Базовый уровень**

**10 -11класс**

Содержание программы

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты освоения программы «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

11 класс

Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

10 класс

11 класс

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего общего образования.

Программа разработана на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы Лях В.И Физическая культура

Программа составлена в соответствии с ФГОС СОО по физической культуре

Для реализации рабочей программы используются следующие учебники:

|  |  |
| --- | --- |
| 10 | Лях В.И Физическая культура Просвещение 2018 |
| 11 | Лях В.И Физическая культура Просвещение 2018 |

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Базовый уровень**

**Выпускник на базовом уровне 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-корригирующей 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 на базовом уровне получит возможность научиться:**

* *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**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоро­вительные нормы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-­ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки****).*

Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

В соответ­ствии с учебниками для общеобразовательных организаций «Физическая культура. 10—11 классы» под общ. ред. В.И.Ляха (М.: Просвещение, 2018)

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | **Тема урока** | **Цель и задачи урока** | **Виды и формы**  **контроля** |
| 1. | Сентябрь | Лёгкая атлетика | Правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике |  |
| 2. | Техника эстафетного бега. Наклон на гибкость – зачёт | текущий |
| 3. | Техника эстафетного бега. Челночный бег 3х10 м – зачёт | текущий |
| 4. | Техника эстафетного бега. Прыжок в длину с места – зачёт | текущий |
| 5. | Техника эстафетного бега. Бег 30 м – совершенствование | текущий |
| 6. | Бег 30 м – зачёт. Метание малого мяча в цель | текущий |
| 7. | Метание малого мяча в цель. Бег 60 м – совершенствование | текущий |
| 8. | Бег 60 м – зачёт. Метание малого мяча в цель | текущий |
| 9. | Бег 400 м – зачёт. Равномерный бег | текущий |
| 10. | Метание гранаты на дальность. Отжимания – зачёт | текущий |
| 11. | Метание гранаты на дальность. Бег 1000 м – зачёт | текущий |
| 12. | Метание гранаты на дальность. Равномерный бег | текущий |
| 13. | Октябрь | Метание гранаты на дальность – зачёт. Равномерный бег | текущий |
| 14. | Подтягивания – зачёт. Равномерный бег | текущий |
| 15. | Бег 2000м - контроль. Подвижные игры | текущий |
| 16. | Баскетбол | Правила т/б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения, остановки игрока. Ведение мяча в различных стойках | текущий |
| 17. | Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении | текущий |
| 18. | Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок | текущий |
| 19. | Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Броски по кольцу с разных точек | текущий |
| 20. | Штрафной бросок. Броски по кольцу с разных точек. Бросок по кольцу после ведения | текущий |
| 21. | Штрафной бросок – зачёт. Броски по кольцу с разных точек. Бросок по кольцу после ведения | текущий |
| 22. | Броски по кольцу с разных точек. Бросок по кольцу после ведения | текущий |
| 23. | Бросок по кольцу после ведения – зачёт. Учебная игра | текущий |
| 24. | Тактические действия. Учебная игра – зачёт | текущий |
| 25. | Ноябрь | Тактические действия. Учебная игра | текущий |
| 26. | Тактические действия. Учебная игра | текущий |
| 27. | Тактические действия. Учебная игра | текущий |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | **Тема урока** | **Цель и задачи урока** | **Виды и формы**  **контроля** |
| 1. | Ноябрь | Гимнастика | Правила т/б на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения на бревне |  |
| 2. | Акробатические упражнения. Наклон из положения сидя – зачёт | текущий |
| 3. | Акробатические упражнения. Упражнения на бревне | текущий |
| 4. | Акробатические упражнения. Упражнения на бревне | текущий |
| 5. | Акробатические упражнения. Упражнения на бревне | текущий |
| 6. | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне | текущий |
| 7. | Акробатические упражнения – зачёт. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне | текущий |
| 8. | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне – зачёт | текущий |
| 9. | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация – зачёт. Упражнения на разновысоких брусьях | текущий |
| 10. | Декабрь | Акробатические упражнения. Упражнения на разновысоких брусьях | текущий |
| 11. | Акробатические упражнения – зачёт. Упражнения на разновысоких брусьях | текущий |
| 12. | Упражнения на разновысоких брусьях – зачёт | текущий |
| 13. | Упражнения на разновысоких брусьях – зачёт. Опорный прыжок | текущий |
| 14. | Упражнения на разновысоких брусьях – зачёт. Опорный прыжок | текущий |
| 15. | Опорный прыжок. Поднимание ног в угол из виса – зачёт | текущий |
| 16. | Опорный прыжок – зачёт. Эстафеты | текущий |
| 17. | Опорный прыжок – зачёт. Подвижные игры | текущий |
| 18. | Подтягивания – зачёт. Полоса препятствий | текущий |
| 19. | Полоса препятствий | текущий |
| 20. | Подвижные игры | текущий |
| 21. | Подвижные игры | текущий |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | **Тема урока** | **Цель и задачи урока** | **Виды и формы**  **контроля** |
| 1. | Январь | Лыжная подготовка | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подвижные игры |  |
| 2. | Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции | текущий |
| 3. | Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции | текущий |
| 4. | Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции | текущий |
| 5. | Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции | текущий |
| 6. | Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции | текущий |
| 7. | Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции | текущий |
| 8. | Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции | текущий |
| 9. | Техника лыжных ходов – зачёт. Прохождение дистанции | текущий |
| 10. | Подъём и спуск с торможением и поворотом. Прохождение дистанции | текущий |
| 11. | Подъём и спуск с торможением и поворотом. Прохождение дистанции | текущий |
| 12. | Февраль | Подъём в гору – зачёт. Спуск с торможением и поворотом. Прохождение дистанции | текущий |
| 13. | Спуск с торможением и поворотом – зачёт. Прохождение дистанции | текущий |
| 14. | Прохождение дистанции. Игры на лыжах | текущий |
| 15. | Прохождение дистанции. Игры на лыжах | текущий |
| 16. | Прохождение дистанции. Игры на лыжах | текущий |
| 17. | Прохождение дистанции. Игры на лыжах | текущий |
| 18. | Прохождение дистанции – зачёт | текущий |
| 19. | Волейбол | Правила т/б на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча | текущий |
| 20. | Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу. Бросок набивного мяча из положения сидя | текущий |
| 21. | Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу и после набрасывания | текущий |
| 22. | Верхняя передача мяча – зачёт. Приём мяча снизу и после набрасывания | текущий |
| 23. | Приём мяча снизу – зачёт. Приём мяча после набрасывания | текущий |
| 24. | Март | Передача мяча из третьей зоны. Приём мяча после набрасывания – зачёт | текущий |
| 25. | Передача мяча из третьей зоны. Подача мяча. Приём подачи | текущий |
| 26. | Передача мяча из третьей зоны. Подача мяча. Приём подачи | текущий |
| 27. | Передача мяча из третьей зоны – зачёт. Подача мяча. Приём подачи | текущий |
| 28. | Подача мяча – зачёт Приём подачи. Учебная игра | текущий |
| 29. | Нападающий удар. Учебная игра | текущий |
| 30. | Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра | текущий |

**3 четверть, при бесснежной зиме**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | **Тема урока** | **Цель и задачи урока** | **Виды и формы**  **контроля** |
| 1. | Январь | Волейбол | Правила т/б на уроках волейбола. Передача мяча сверху – сов-е. Игры на основе волейбола. |  |
| 2. | Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Передача мяча сверху – сов-е. | текущий |
| 3. | Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Передача мяча сверху – контроль. | текущий |
| 4. | Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Прием мяча снизу – сов-е. | текущий |
| 5. | Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Прием мяча снизу – сов-е. | текущий |
| 6. | Упр-я по совершенствованию в технике перемещений. Прием мяча снизу – контроль. | текущий |
| 7. | Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Нижняя прямая подача – сов-е. | текущий |
| 8. | Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Нижняя прямая подача – сов-е. | текущий |
| 9. | Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Нижняя прямая подача – контроль. | текущий |
| 10. | Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Верхняя подача мяча – сов-е. | текущий |
| 11. | Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Верхняя подача мяча – сов-е. | текущий |
| 12. | Февраль | Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Верхняя подача мяча – контроль. | текущий |
| 13. | Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Отжимания – сов-е. | текущий |
| 14. | Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Пресс – сов-е. Отжимания – контроль. | текущий |
| 15. | Упр-я по совершенствованию в технике владения мячом. Пресс – контроль. | текущий |
| 16. | Прямой нападающий удар – сов-е. Игры на основе волейбола. | текущий |
| 17. | Прямой нападающий удар – сов-е. Игры на основе волейбола. | текущий |
| 18. | Прямой нападающий удар – контроль. Игры на основе волейбола. | текущий |
| 19. | Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с мячом. | текущий |
| 20. | Комбинации из освоенных элементов. Прыжки через скакалку – сов-е. | текущий |
| 21. | Комбинации из освоенных элементов. Прыжки через скакалку – контроль. | текущий |
| 22. | Игровые упражнения с набивным мячом. Подтягивания – сов-е. | текущий |
| 23. | Игровые упражнения с набивным мячом. Подтягивания – контроль. | текущий |
| 24. | Март | Тактика свободного нападения. Игры на основе волейбола. | текущий |
| 25. | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | текущий |
| 26. | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | текущий |
| 27. | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | текущий |
| 28. | Игры на основе волейбола. Учебная игра. | текущий |
| 29. | Учебная игра. | текущий |
| 30. | Учебная игра. | текущий |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | **Тема урока** | **Цель и задачи урока** | **Виды и формы**  **контроля** |
| 1. | Апрель | Волейбол | Техника безопасности на уроках волейбола. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара |  |
| 2. | Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра | текущий |
| 3. | Нападающий удар – зачёт. Блокирование нападающего удара. Учебная игра | текущий |
| 4. | Тактика игры. Учебная игра | текущий |
| 5. | Тактика игры. Учебная игра. Пресс – зачёт | текущий |
| 6. | Учебная игра – зачёт | текущий |
| 7. | Лёгкая атлетика | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель | текущий |
| 8. | Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель. Наклон туловища на гибкость – зачёт | текущий |
| 9. | Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель | текущий |
| 10. | Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м – зачёт | текущий |
| 11. | Прыжок в длину с места – зачёт. Спринтерский бег – повторение | текущий |
| 12. | Спринтерский бег – зачёт. Равномерный бег | текущий |
| 13. | Май | Бег 100м. Подтягивания – зачёт | текущий |
| 14. | Бег 100м – зачёт. Метание гранаты на дальность | текущий |
| 15. | Метание гранаты на дальность. Бег 400м – зачёт | текущий |
| 16. | Метание гранаты на дальность. Бег 1000м – зачёт | текущий |
| 17. | Метание гранаты на дальность – зачёт. Равномерный бег | текущий |
| 18. | Бег 2000м – зачёт. Подвижне игры | текущий |
| 19. | Подвижные игры | текущий |
| 20. | Подвижные игры | текущий |
| 21. | Подвижные игры | текущий |
| 22. | Полоса препятствий | текущий |
| 23. | Полоса препятствий | текущий |
| 24. | Подведение итогов учебного года. Полоса препятствий | текущий |