




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25 им. 70-летия нефти Татарстана»
города Альметьевска Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО  Первушина Н.В. / Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 202 <u>0</u> г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УР  /Сабитова Г.И./ « <u>31</u> » <u>августа</u> 202 <u>0</u> г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «СОШ №25 им.70-летия нефти Татарстана» Г.Н. Сагдиева Приказ № <u>855</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 202 <u>0</u> г.
--	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 10-11 класса

Уровень образования: среднее общее образование

Период освоения рабочей программы: 2 года

Разработчики:
Первушина Н.В.
Багаева Г.М.
Денисова В.В.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ФГОС)

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы следующие умения:

- 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.

Могут быть сформированы следующие умения:

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами);
- формировать портфолио учебных достижений;
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;

- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Учащиеся получают возможность научиться:

Задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических действий, отдельных элементов;

- Выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- Понимать действия партнера в игровой ситуации.

ПРЕДМЕТНЫЕ

10 класс

Учащиеся научатся:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- укреплять и сохранять индивидуальное здоровье;
- самостоятельно организовать систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- познать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- проявлять способность дисциплинированности и уважения к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- излагать интересно и доступно знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развить основные физические способности.
- пробегать с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе до 15 мин (мальчики) и до 13 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- уметь демонстрировать технику комплексного плавания на дистанции 100 м.;
- демонстрировать технику приемов самообороны;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных;
- качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- бегать в равномерном темпе до 6 минут;
- стартовать из различных исходных положений;
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см.;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 7 - 9 препятствий;
- прыгать в высоту с 9—11 шагов;
- прыгать с поворотами на 180°;
- метать мячи на дальность, заданное направление и в цель;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги;
- ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 10 классов;
- прыгать через скакалку;
- уметь играть по правилам волейбола, баскетбола; владеть навыками судейства.

11 класс

Учащиеся научатся:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- укреплять и сохранять индивидуальное здоровье;
- самостоятельно организовать систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- проявлять способность дисциплинированности и уважения к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- уметь демонстрировать технику комплексного плавания на дистанции 100 м.;
- демонстрировать технику приемов самообороны;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- излагать интересно и доступно знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развить основные физические способности;
- иметь представление: о зарождении древних Олимпийских игр; о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур. о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости); вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; -выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; -выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- бегать в равномерном темпе до 6 минут;
- стартовать из различных исходных положений;
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см.;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 7 - 9 препятствий;
- прыгать в высоту с 9—11 шагов;
- прыгать с поворотами на 180°;
- метать мячи на дальность в заданном направлении и в цель;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги;
- ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки;

- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 11 классов;
- прыгать через скакалку;
- уметь играть по правилам волейбола, баскетбола, владеть навыками судейства;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Лёгкая атлетика -19 часов

Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности в спортивных залах. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Бег на 100 м, 2000 м, 3000 м. Спринтерский бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (способом «согнув ноги»). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега . Низкий старт (до 10-15 м). Метание гранаты и утяжелённых мячей на дальность и в цель. Кросс до 30 мин, бег с преодолением препятствий. Передача эстафеты. Эстафетный бег. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Правила соревнований. развитие физических качеств: выносливости, силовых способностей. Спортивные и подвижные игры.

Лыжная подготовка- 16 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переходы с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах различными способами. Горная часть. Подвижные игры на лыжах. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции до 3 км,5 км. Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход. Коньковые лыжные ходы: попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Эстафеты на лыжах.

Баскетбол - 9 часов

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры.

Волейбол- 9 часов

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры. Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.

Гимнастика с элементами акробатики-10 часов

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических качеств.

Плавание- 31 час

Основы биомеханики способов плавания. Влияние плавание на развитие двигательных качеств. Плавание - как жизненно необходимый навык. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий на воде. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание способом кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Старты и повороты в плавания спортивными способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Прикладное и гигиеническое значение плавания. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. Игра в водное поло.

Мини-футбол 7 часов

Совершенствование техники передвижений, остановок,поворотов, и стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры.

Элементы единоборства-4 часа

Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Стойки, захваты, приемы самообороны. Борьба в стойке, лёжа.

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

Бег на 30 м. или бег на 60 м. или 100 м, бег на 2000 м.(д) ,бег на 3000 м. (м), силовая гимнастика, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3*10 м., прыжок в длину с места или с разбега, метание спортивного снаряда весом 500гр. (д), 700гр. (м)., поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на лыжах на 3 км.(д), на 5км.(м) или кросс 3 км. по пересеченной местности (д), 5км. (м)., плавание на 50 м., стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей из винтовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Кол-во часов	Название темы	Примечание
1.	Баскетбол	9	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений.	
			Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	
			Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	
			Совершенствование тактики игры.	
			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры.	
2.	Гимнастика	7	Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений.	
			Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
			Развитие физических качеств.	
3.	Легкая атлетика	19	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности в спортивных залах. Правила соревнований. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.	
			Бег на 100 м. Спринтерский бег. Передача эстафеты. Эстафетный бег. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 10-15 м).	
			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (способом «согнув ноги»). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега .	

			Метание гранаты и утяжелённых мячей на дальность и в цель.	
			Кросс до 30 мин, 2000м,3000 м. Бег с преодолением препятствий. развитие физических качеств: выносливости, силовых способностей.	
			Спортивные и подвижные игры.	
4.	Мини-футбол	6	Совершенствование техники передвижений, остановок,поворотов, и стоек. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	
			Совершенствование техники ведения мяча.	
			Совершенствование тактики игры.	
5.	Лыжная подготовка	16	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. . Оказание помощи при обморожениях и травмах.	
			Прохождение дистанции до 3 км,5 км..	
			Переходы с одновременных ходов на попеременные.	
			Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах различными способами. Горная часть.	
			Подвижные игры на лыжах. Эстафеты на лыжах.	
			Коньковые лыжные ходы: попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход.	
			Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.	
6.	Волейбол	9	Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой.	
			Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.	

7.	Плавание	31	Основы биомеханики способов плавания. Влияние плавания на развитие двигательных качеств. Плавание - как жизненно необходимый навык. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий на воде. Прикладное и гигиеническое значение плавания. Игра в водное поло.	
			Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание способом кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй.	
			Старты и повороты в плавания спортивными способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.	
			Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.	
8.	Элементы единоборства	4	Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	
			Стойки, захваты, приемы самообороны. Борьба в стойке, лёжа.	