

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени
Героя Советского Союза П.И.Викулова городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрено
на заседании кафедры учителей
ФК и ОБЖ
Протокол №__1__ от
«_28_» августа 2021г.
_____/Минюк С.А. /

Проверено
Заместитель директора по УВР
ГБОУ лицей г. Сызрани
«_28_» августа 2021 г.
_____/Зубкова А.Е./

Утверждаю
Приказ № _184_ от
«_31_» августа 2021г.
_____/Лобачева Н.В./

**Рабочая программа по физической культуре
10-11 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана с учетом требований нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями,
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»; - для программ по ФГОС,
- Основная общеобразовательная программа СОО ГБОУ лицей г.Сызрани,
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины ГБОУ лицей г.Сызрани,
- Учебный план ГБОУ лицей г.Сызрани.

Данная рабочая программа составлена на основе ФГОС СОО и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3ч. в неделю (всего 204 ч): в 10 классе —102ч, во 11 классе — 102 ч. В соответствии с учебным планом школы рабочая программа рассчитана на 204 ч. на 2 года обучения (по 3ч. в неделю).

Планируемые результаты изучения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно - смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

Базовый уровень

Выпускник научится:

Выпускник получит возможность научиться:

Знания о физической культуре

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо

<p>воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические упражнения (стойка на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя, кувырки вперед и назад, два кувырка вперед слитно, кувырок назад в полушпагат, стойки на голове и руках, «колесо»); - выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол (передача мяча сверху и снизу двумя руками, подача мяча); - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места и после ведения); - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей). 	<p>освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия (подача мяча в 30-60 % точности) и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия (броски с места в 30-50% точности, броски после ведения в 20-40% точности) и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартси др.).
--	--

Выполнение тестовых нормативов по физической подготовке. 10-11 класс

		Обучающиеся научатся:		Обучающиеся получают возможность научиться:	
		Выполнять тестовые нормативы			
		не хуже результата		лучше результата	
		10 класс	11 класс	10 класс	11 класс
Бег 30 метров, (с)	Мальчики	5.3	5.2	4.9-4.6	4.8-4.5
	Девочки	5.7	5.7	5.3-5.0	5.3-5.0
Прыжок в длину с места (см.)	Мальчики	195	200	210-225	220-240
	Девочки	170	170	185-200	185-205
Бег 100 метров	Мальчики	15.5	15.0	14.9-14.5	14.6-14.2

(сек.)	Девочки	17.8	17.5	17.0-16.5	16.0-16.5
Бег 1000 метров (мин.)	Мальчики	4.45	4.30	4.15-3.45	4.10-3.40
	Девочки	6.30	6.30	5.40-4.40	5.40-4.40
Метание гранаты на дальность (метр.)	Мальчики	22	26	26-32	32-38
	Девочки	11	12	13-18	18-23
Челночный бег 3*10 метров (сек.)	Мальчики	8,2	8,1	7,7-7,4	7,6-7,3
	Девочки	9,7	9,6	9,0-8,4	9,0-8,4
Вис на согнутых руках (сек.)	Мальчики	20	25	35-50	40-56
	Девочки	8	9	14-20	15-22
Подтягивание: – из виса - из виса лежа	Мальчики	4	5	8-11	9-12
	Девочки	8	8	13-18	14-18

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика,). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Способы двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки,

артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег на результат 30 и 60 м. Бег на 1000 м. Прыжки в длину с места и разбега. Метания в цель и на дальность. Эстафеты.

Варианты челночного бега. Теоретические сведения о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Баскетбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места. Игры и игровые задания 2:1, 1:1. Подвижные игры. Баскетбольная эстафета. Учебные игры. Соревновательные игры.

Теоретические сведения о терминологии баскетбола. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Волейбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Учебные игры. Соревновательные игры. Теоретические сведения о терминологии волейбола. Правила и организация игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с основами акробатики.

Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренге в две и в три. Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения стоя. Стойка на голове силой. Стойка на руках. «Колесо». Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Теоретические сведения о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховки и помощи во время занятий; обеспечении техники безопасности. Вис на согнутых руках.

Тематическое планирование

10 класс - 102 ч.

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	в процессе урока	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p> <p>Использование имеющихся средств ИКТ, а также учебных тренажеров, обучающих фильмов, сайтов, видеолекций и создание собственных моделей учебных мультимедийных презентаций, тренажеров, способствующих отработке полученных навыков здорового образа жизни</p>
Базовые виды спорта школьной программы			
2	Лёгкая атлетика	30	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни, формирование понимания физических свойств организма, примеры достижений российских спортсменов, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни, формирование понимания физических свойств организма, примеры достижений российских спортсменов, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
4	Баскетбол.	21	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни, формирование понимания физических свойств организма, примеры достижений российских спортсменов, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

5	Волейбол	30	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни, формирование понимания физических свойств организма, примеры достижений российских спортсменов, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
	Всего:	102	

11 класс - 102 ч.

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	в процессе урока	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы Использование имеющихся средств ИКТ, а также учебных тренажеров, обучающих фильмов, сайтов, видеолекций и создание собственных моделей учебных мультимедийных презентаций, тренажеров, способствующих отработке полученных навыков здорового образа жизни
Базовые виды спорта школьной программы			
2	Лёгкая атлетика	30	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни, формирование понимания физических свойств организма, примеры достижений российских спортсменов, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни, формирование понимания физических свойств организма, примеры достижений российских спортсменов, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
4	Баскетбол.	21	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни, формирование понимания физических свойств организма, примеры достижений российских

			спортсменов, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
5	Волейбол	30	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров здорового образа жизни, формирование понимания физических свойств организма, примеры достижений российских спортсменов, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
	<i>Всего:</i>	102	