

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Лахколампинская средняя общеобразовательная школа

*«РАССМОТРЕНО»
на педагогическом
совете*

*Протокол №1 от
28.08.2020*

«СОГЛАСОВАНО»

зам. дир. по УВР

Романовской Н.А.

«28» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Сендо О.В.

приказ № 75 от

28.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднее общее образование (ФГОС)

Срок освоения программы 2 года

Составитель:

Учитель физической
культуры
Маслакова Е.П.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов МОУ Лахколампинской СОШ разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая *программа в своем предметном содержании направлена на*:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

Раздел/классы	10	11
Легкая атлетика	30	30
Гимнастика	21	21
Спортивные игры	27	27
Лыжная подготовка	24	24

Календарно-тематическое планирование 10 класса

№ уро-ка	Тема урока	Примечание
1 четверть		
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	
2	Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров.	
3	Обучение прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	
6	Тестирование прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	
7	Обучение метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	
8	Совершенствование техники метания гранаты.	
9	Совершенствование техники метания гранаты.	
10	Закрепление техники метания гранаты на дальность.	
11	Тестирование метания гранаты на дальность.	
12	Бег 2000 (3000) метров.	
13	Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы.	
14	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.	
15	Ловля мяча от щита	
16	Совершенствование техники ловли мяча от щита	

17	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	
18	Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	
19	Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	
20	Закрепление техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	
21	Тактические действия в защите	
22	Закрепление техники тактических действий в защите	
23	Совершенствование техники тактических действий в защите	
24	Совершенствование техники тактических действий в защите	
2 четверть		
25	Учебно-тренировочная игра	
26	Учебно-тренировочная игра	
27	Учебно-тренировочная игра	
28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса	
29	Физические упражнения- средство повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	
30	Совершенствование техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	
31	Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	
32	Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	
33	Закрепление техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	
34	Совершенствование техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	

35	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	
36	Закрепление техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	
37	Совершенствование техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	
39	Совершенствование техники акробатического соединения	
40	Закрепление техники акробатического соединения	
41	Переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса	
42	Совершенствование техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса	
43	Закрепление техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса	
44	Соскоки вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой.	
45	Совершенствование техники соскоков вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой.	
46	Опорный прыжок через коня боком (110 см.). Через козла в длину согнув ноги (115-120 см.).	
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	
48	Совершенствование техники опорного прыжка.	
3 четверть		
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный	

	четырёхшажный ход.	
50	Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырёхшажного хода.	
51	Попеременный двухшажный ход	
52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	
53	Лыжные гонки 2 км.	
54	Одновременный безшажный ход	
55	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	
56	Одновременный одношажный ход	
57	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	
58	Одновременный двухшажный ход	
59	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	
60	Переход с одновременного на попеременный ход	
61	Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход	
62	Спуски со склонов с поворотом	
63	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом	
64	Спуски со склонов с торможением	
65	Совершенствование техники спусков со склонов с торможением	
66	Совершенствование техники лыжных ходов	
67	Совершенствование техники лыжных ходов	
68	Совершенствование техники лыжных ходов	
69	Совершенствование техники лыжных ходов.	
70	Совершенствование техники лыжных ходов.	
71	Совершенствование техники лыжных ходов.	
72	Лыжные гонки 3 км.	
73	Верхняя передача мяча. Учебная игра с	

	заданием.	
74	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.	
75	Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданием.	
76	Передача в зону 3 после подачи. Учебная игра с заданием.	
77	Передача сверху в прыжке. Учебная игра с заданием.	
78	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.	
4 четверть		
79	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	
80	Двигательный режим летом, гигиена занятий физическими упражнениями. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	
81	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	
82	Учет прыжка в высоту с разбега.	
83	Бег 100 м. с высокого старта	
84	Передача мяча в движении	
85	Ловля мяча после отскока от щита	
86	Броски мяча по кольцу с разных точек	
87	Зонная защита – тактические действия игроков	
88	Двухсторонняя игра	
89	Двухсторонняя игра	
90	Бег 100 метров.	
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	
92	Закрепление техники прыжка в длину с	

	разбега.	
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
95	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	
96	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность	
97	Закрепление техники метания гранаты на дальность	
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	
99	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	
100	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	
101	Учет метания гранаты на дальность	
102	Тестирование бег 2000, 3000 метров.	

Календарно-тематическое планирование 10 класса

№ уро-ка	Тема урока	Примечание
1 четверть		
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	
2	Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров.	
3	Обучение прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	

6	Тестирование прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	
7	Обучение метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	
8	Совершенствование техники метания гранаты.	
9	Совершенствование техники метания гранаты.	
10	Закрепление техники метания гранаты на дальность.	
11	Тестирование метания гранаты на дальность.	
12	Бег 2000 (3000) метров.	
13	Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы.	
14	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.	
15	Ловля мяча от щита	
16	Совершенствование техники ловли мяча от щита	
17	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	
18	Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	
19	Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	
20	Закрепление техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	
21	Тактические действия в защите	
22	Закрепление техники тактических действий в защите	
23	Совершенствование техники тактических действий в защите	
24	Совершенствование техники тактических действий в защите	
2 четверть		
25	Учебно-тренировочная игра	
26	Учебно-тренировочная игра	
27	Учебно-тренировочная игра	
28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса	
29	Физические упражнения- средство повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	
30	Совершенствование техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	
31	Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	
32	Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	

33	Закрепление техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	
34	Совершенствование техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	
35	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	
36	Закрепление техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	
37	Совершенствование техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	
39	Совершенствование техники акробатического соединения	
40	Закрепление техники акробатического соединения	
41	Переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из вися	
42	Совершенствование техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из вися	
43	Закрепление техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из вися	
44	Соскоки вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой.	
45	Совершенствование техники соскоков вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой.	
46	Опорный прыжок через коня боком (110 см.). Через козла в длину согнув ноги (115-120 см.).	
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	
48	Совершенствование техники опорного прыжка.	
3 четверть		
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	
50	Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырехшажного хода.	
51	Попеременный двухшажный ход	
52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	
53	Лыжные гонки 2 км.	

54	Одновременный безшажный ход	
55	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	
56	Одновременный одношажный ход	
57	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	
58	Одновременный двухшажный ход	
59	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	
60	Переход с одновременного на попеременный ход	
61	Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход	
62	Спуски со склонов с поворотом	
63	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом	
64	Спуски со склонов с торможением	
65	Совершенствование техники спусков со склонов с торможением	
66	Совершенствование техники лыжных ходов	
67	Совершенствование техники лыжных ходов	
68	Совершенствование техники лыжных ходов	
69	Совершенствование техники лыжных ходов.	
70	Совершенствование техники лыжных ходов.	
71	Совершенствование техники лыжных ходов.	
72	Лыжные гонки 3 км.	
73	Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданием.	
74	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.	
75	Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданием.	
76	Передача в зону 3 после подачи. Учебная игра с заданием.	
77	Передача сверху в прыжке. Учебная игра с заданием.	
78	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.	
4 четверть		
79	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	
80	Двигательный режим летом, гигиена занятий физическими упражнениями. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	
81	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	

82	Учет прыжка в высоту с разбега.	
83	Бег 200 м. с высокого старта	
84	Передача мяча в движении	
85	Ловля мяча после отскока от щита	
86	Броски мяча по кольцу с разных точек	
87	Зонная защита – тактические действия игроков	
88	Двухсторонняя игра	
89	Двухсторонняя игра	
90	Бег 200 метров.	
91	Обучение техники прыжка в длину с разбега	
92	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
94	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	
95	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	
96	Обучение метания гранаты 500 (700) г. на дальность	
97	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	
99	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	
100	Закрепление техники метания гранаты на дальность	
101	Учет метания гранаты на дальность	
102	Тестирование бег 2000, 3000 метров.	