

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 96»

Приложение № 15
к основной образовательной программе
среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет: Физическая культура

Уровень образования: среднее общее (10-11 класс)

Нормативный срок освоения: 2 года

г. Нижний Новгород
2021 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты:

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-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 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 тем учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и

проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на	10	—
	Подтягивания из виса,	—	14
	Прыжок в длину с места.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Тематическое планирование 10 класс

№	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике	1
2	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3 по 10м.(3,4 повтора)	1
3	<u>Высокий и низкий старт, стартовые ускорения(4-5 повторов).</u>	1
4	Развитие общей выносливости, равномерный бег 800 м.	1
5	Инструктаж по т/б по футболу. Удары по неподвижному и летящему мячу внутренней стороной стопы. Развитие силы.	1
6	Метание гранаты на дальность.	1
7	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра	1

8	Прыжок в длину с разбега. Разбег.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Приземление.	1
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
11	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка 1500, 2000 м.	1
12	Развитие силовой выносливости. Подтягивания, отжимания.	1
13	<u>Правила занятий на уроках по баскетболу.</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u>	1
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
15	Ловля и передача мяча.	1
16	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1
17	Ведение мяча. Учебная игра	1
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
19	Ведение мяча с изменением скорости	1
20	Бросок мяча в движении	1
21	Бросок мяча после ведения.	1
22	Штрафной бросок	1
23	Броски в кольцо с разных точек.	1
24	Тактика игры в защите	1

25	Тактика зонной защиты 3:2, 3:2, 2:1:2	1
26	Нападение против зонной защиты.	1
27	Нападение быстрым прорывом	1
28	Двухсторонняя игра.	1
29	Вырывания, накрывания, перехват мяча.	1
30	Игра 2:2, 3:3,	1
31	Игра 4:4, 5:5	1
32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
33	Учебная игра	1
34	<u>Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики</u>	1
35	Строевые упражнения в движении	1
36	Совершенствование строевых упражнений	1
37	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
38	Совершенствование акробатических упражнений.	1
39	Совершенствование комбинации из акробатических упражнений.	1
40	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	1
41	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	1
42	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	1
43	Развитие силовых способностей	1
44	Развитие координационных способностей	1
45	Совершенствование и закрепление пройденных элементов. Гимнастическая эстафета	1
46	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ по волейболу.	1
47	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники верхней нижней передачи.	1
48	Совершенствование техники верхней нижней передачи.	1
49	<u>ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях.</u>	1
50	Ходьба на лыжах с	1

	использованием изученных лыжных ходов.	
51	Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	1
52	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1
53	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1
54	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие быстроты.	1
55	Преодоление препятствий.	1
56	Равномерное передвижение на лыжах.	1
57	Развитие выносливости.	1
58	Спуски, подъёмы.	1
59	Переход с попеременного на одновременные хода.	1
60	Прохождение 2000 м .	1
61	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
62	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
63	Равномерное передвижение на лыжах до 3 км.	1
64	Совершенствование техники нападающего удара.	1
65	Контрольное прохождение дистанции 2, 3 км.	1
66	Развитие выносливости и силы. Равномерное прохождение дистанции.	1
67	Техника блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
68	Нападающий удар.	1
69	Верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача.	1
70	Верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка.	1
71	<u>Правила игры в «Ляпту», ТБ на уроках.</u>	1
72	<u>Правила игры в «Ляпту»</u>	1
73	Совершенствование техники одиночного, двойного блока и страховки. Приём с подачи снизу.	1
74	<u>Упражнения на развитие силы, гибкости, реакции.</u> <u>Игра «Выталкивание из круга»</u>	1
75	<u>Техника выполнения бросков в игре «Ляпта»</u>	1
76	Первая передача после приёма .	1

77	<u>ОРУ на гибкость спины</u>	1
78	<u>«Лепта» учебная игра</u>	1
79	Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4.	1
80	Приём с подачи снизу . Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1
81	Групповые действия в нападении	1
82	Командные действия в защите	1
83	Игровые упражнения :3; 3:3	1
84	Игра в волейбол.	1
85	Совершенствование тактики игры.	1
86	Совершенствование тактики игры.	1
87	Двусторонняя игра	1
88	Двусторонняя игра с судейством учащихся.	1
89	Двусторонняя игра	1
90	Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения	1
91	Спринтерский бег.	1
92	<u>Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.</u>	1
93	Развитие скоростных способностей.	1
94	Спринтерский бег.	1
95	Метание гранаты	1
96	Освоение техники владения мяча. Игра	1
97	Метание гранаты. Техника длительного бега.	1
98	Метание гранаты. Техника длительного бега.	1
99	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра.	1
100	Прыжки в высоту.	1
101	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
102	Удар по неподвижному мячу средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1
103	Промежуточная аттестация	1
104	Повторение	1
105	Повторение	1

Тематическое планирование 11 класс

№	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	<u>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по легкой атлетике с применением ИКТ</u>	1
2	Развитие скоростных способностей.	1
3	<u>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по футболу.</u>	1
4	Развитие скоростной выносливости	1
5	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Развитие силы.	1
6	Метание гранаты на дальность.	1
7	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Прыжок в длину с разбега.	1
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
11	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка	1
12	Развитие силовой выносливости	1
13	<u>Правила занятий на уроках по баскетболу. Развитие скоростно-силовых качеств.</u>	1
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
15	Ловля и передача мяча.	1
16	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1
17	Ведение мяча. Учебная игра	1
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
19	Ведение мяча с изменением скорости	1
20	Бросок мяча в движении	1
21	Бросок мяча в движении	1
22	Штрафной бросок	1
23	Штрафной бросок	1
24	Тактика игры в защите	1
25	Тактика зонной защиты 3:2, 3:2, 2:1:2	1
26	Нападение против зонной защиты.	1
27	Нападение быстрым прорывом	1
28	Нападение через заслон	1
29	Тактика пересечения	1
30	Игровые задания 2:2, 3:3,	1

31	Игровые задания 4:4, 5:5 Тестирование (ИКТ)	1
32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
33	Учебная игра	1
34	<u>Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики</u>	1
35	Строевые упражнения в движении	1
36	Совершенствование строевых упражнений	1
37	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
38	Совершенствование акробатических упражнений.	1
39	Совершенствование комбинации из акробатических упражнений.	1
40	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	1
41	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	1
42	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	1
43	Развитие силовых способностей	1
44	Развитие координационных способностей	1
45	Совершенствование и закрепление пройденных элементов. Гимнастическая эстафета	1
46	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1
47	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники верхней нижней передачи.	1
48	Совершенствование техники верхней нижней передачи.	1
49	<u>ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях.</u>	1
50	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	1
51	Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	1
52	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1
53	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1

54	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие быстроты.	1
55	Верхняя прямая передача. Совершенствование техники передач.	1
56	Равномерное передвижение на лыжах.	1
57	Развитие выносливости.	1
58	Верхняя прямая передача. Техника приёма подачи снизу.	1
59	Переход с попеременного на одновременные хода.	1
60	Контрольное прохождение 2000 м на скорость.	1
61	Верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача.	1
62	Преодоление подъемов и препятствий.	1
63	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км.	1
64	Совершенствование техники нападающего удара.	1
65	Горнолыжная техника. Развитие силы.	1
66	Преодоление подъемов и препятствий.	1
67	Техника блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
68	Развитие выносливости и силы. Равномерное прохождение на лыжах.	1
69	Контрольное прохождение дистанции 3 км.	1
70	Верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка.	1
71	<u>Правила занятия</u>	1
72	<u>Правила и .</u>	1
73	Совершенствование техники одиночного, двойного блока и страховки. Приём с подачи снизу.	1
74	<u>Упражнения на развитие силы, гибкости, реакции. «Борцовский мост». Игра «Выталкивание из круга»</u>	1
75	<u>Техника выполнения подсечек соперника в борьбе на поясах «Куреш»</u>	1
76	Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4.	1
78	<u>Техника выполнения броска соперника через плечо. ОРУ на гибкость спины.</u>	1
79	<u>Правила проведения соревнований по национальной борьбе на поясах «Курэш»</u>	1
80	Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4.	1
81	Приём с подачи снизу и передача в 3 номер. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1

82	Групповые действия в нападении	1
83	Командные действия в защите	1
84	Игровые упражнения «3; 3:3	1
85	Игровые упражнения 2:1; 3:1; 2:2;	1
86	Совершенствование тактики игры.	1
87	Совершенствование тактики игры.	1
88	Двусторонняя игра	1
89	Двусторонняя игра	1
90	Двусторонняя игра	1
91	Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения	1
92	Спринтерский бег.	1
93	<u>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по футболу.</u>	1
94	Развитие скоростных способностей.	1
95	Спринтерский бег.	1
96	Метание гранаты	1
97	Освоение техники владения мяча. Игра	1
98	Метание гранаты. Техника длительного бега.	1
99	Метание гранаты. Техника длительного бега.	1
100	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра.	1
101	Промежуточная аттестация	1
102	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
протокол № 13 от 30 августа 2021 года.