

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 14»

Обсуждено и принято на заседании
городского методического объединения
учителей физической культуры
Протокол от «30» августа 2022г. № 1

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия №14»

Лаврентьев М.В.

Приказ от «31» августа 2022г. № 78-д



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
на уровень среднего общего образования
на 2022/2023 учебный год**

Составители:
Лаврентьев П.Г.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Баженов С.Л.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Ляпунова Н.Е.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории;

Пояснительная записка

Программа по предмету среднего общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и с учётом основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО).

Общие цели, конкретизированные с учетом специфики учебного предмета

Целью в основной школе является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Сведения об учебной программе

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе примерной программы «Физическая культура 10-11 классы» В.И.Лях.

Специфика образовательной организации

Спецификой образовательной организации является реализация гимназического образования, сутью которого является интеллектуальное, творческое и нравственное развитие личности. Миссия гимназии заключается в создании условий межкультурной интеграции, обеспечивающих полноценное развитие индивидуальных способностей каждого учащегося в лингво-ориентированной среде через реализацию продуктивного сотрудничества всех участников образовательных отношений, ориентированного на создание высокого творческого настроения и мотивации учения, самообразования и самосовершенствования, формирование гражданского самосознания, эффективной ориентации и функционирования в современном обществе.

Состав УМК

Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций под ред. В.И.Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2020.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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 учебного предмета

Программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает сохранение единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, прикладное плавание.

Для создания условий для оптимизации образовательной деятельности посредством более полного удовлетворения потребностей учащихся в области образования без отрыва от основной учебы, для обеспечения доступности общего образования для детей, имеющих временные ограничения здоровья и не имеющих возможности регулярно посещать школу, обеспечения продолжения образовательной деятельности в условиях карантина, невозможности посещать занятия по причине погодных явлений и т.п., рабочая программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий.

Тематическое планирование 10 класс

№ п\п	Примерная дата	Тема уроков	Форма контроля
Раздел Легкая атлетика			
1		ИОТ на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	
2		Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	
3		Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	Текущий
4		Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	
5		Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	Итоговый
6		Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. Биохимическая основа метания.	
7		Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	Итоговый
8		Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	

Раздел спортивные игры		Баскетбол.	
9		ИОТ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
10		Ловля и передачи мяча. Ведение мяча.	
11		Ведение мяча.	Текущий
12		Броски мяча в кольцо после ведения	
13		Вырывание и выбивание мяча.	
14		Тактика игры в защите. Учебная игра 3х3, 5х5.Правила соревнований.	Текущий
Раздел		Гандбол	
15		ИОТ при проведении занятий по гандболу. Правила соревнований по гандболу. Стойка и передвижения игрока, ускорения. Броски и ловля мяча на месте и в движении. Правила игры.	
16		Броски и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча, броски в ворота с места и в движении в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с верхним и нижним отскоком. Передачи мяча одной рукой в движении. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра 5х5.	Текущий
17		Тактика игры в нападении и в защите. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с верхним и нижним	Итоговый

		отскоком. Передачи мяча одной рукой в движении. Бросок мяча одной рукой. Правила игры, учебная игра 5x5, игра вратаря.	
Раздел		Гимнатика	
18		ИОТ при проведении н уроков гимнастики.	
19		Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат.	
20		Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	Текущий
21		Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	Итоговый
22		Акробатическая комбинация. Элементы самомассажа.	
23		Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	
24		Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев	

		Девушки: переворот в упор махом и толчком	
25		Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом	
26		Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов	
27		Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	
28		Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Текущий
29		Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Итоговый
30		Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Итоговый

31		Наклон вперед из положения стоя.	
Раздел Лыжная подготовка			
32		ИОТ при занятиях на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	
33		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	
34		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	Текущий
35		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	
36		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	Текущий
37		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км. Дозирование нагрузки при занятиях.	
38		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	Итоговый
39		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	
40		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	Текущий

41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	
43	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	Итоговый
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	
47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	
48	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	Текущий
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	
50	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	Текущий
51	Лыжные гонки на 3 км.	

Раздел спортивные игры		Волейбол	
52		ИОТ на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	
53		Основная стойка, передвижение	
54		Прямая нижняя подача через сетку	Текущий
55		Прямая верхняя подача через сетку	Итоговый
56		Прием и передача мяча снизу	
57		Прием и передача мяча сверху. Учебная игра	Текущий
58		Атакующий удар через сетку. Учебная игра. Судейство.	Итоговый
Раздел		Футбол	
59		ИОТ при проведении занятий по мини-футболу. Правила соревнований. Перемещения, ускорения. Жонглирование мячом. Удары по мячу левой, правой ногой после ведения мяча. Розыгрыш стандартных ситуаций. Удары в ворота с различных исходных положений. Взаимодействие вратаря и игроков.	
60		Остановка мяча подошвой, внутренней частью стопы. Удары с места, в движении в ворота. Жонглирование мячом. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	Текущий

Раздел	Легкая атлетика		
61		ИОТ при проведении на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
62		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
63		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Итоговый
64		Бег 60 м	
65		Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	
66		Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
67		Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	Итоговый
68		Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.	

Тематическое планирование 11 класс

Количество часов	Примерная дата	Тема уроков	Формы контроля
Раздел		Легкая атлетика	
1		ИОТ на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	
2		Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	
3		Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	
4		Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	Текущий
5		Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Итоговый
6		Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	
7		Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	Итоговый
8		Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	
Раздел спортивные игры		Баскетбол	

9		ИОТ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
10		Ловля и передачи мяча	
11		Ведение мяча	
12		Броски мяча в кольцо после ведения	Текущий
13		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра 3х3, 5х5	
14		Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Учебная игра 3х3, 5х5	Итоговый
Раздел Гандбол			
15		Броски и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча, броски в ворота с места и в движении в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с верхним и нижним отскоком. Передачи мяча одной рукой в движении. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра 5х5.	
16		Тактика игры в нападении и в защите. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с верхним и нижним отскоком. Передачи мяча одной рукой в движении. Бросок мяча одной рукой. Правила игры, учебная игра 5х5, игра вратаря.	Текущий
17		Тактика игры в нападении и в защите. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведения мяча с верхним и нижним отскоком. Передачи мяча одной рукой в движении. Бросок мяча одной рукой. Правила игры. Учебная игра 5х5, Игра вратаря.	Итоговый

Раздел	Гимнастика		
18		ИОТ на уроках гимнастики.	
19		Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	
20		Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	Текущий
21		Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	Текущий
22		Акробатическая комбинация. Элементы самомассажа.	Итоговый
23		Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	
24		Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	

25	<p>Юноши:Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом</p>	Текущий
26	Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов	Итоговый
27	<p>Опорный прыжок</p> <p>Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см</p> <p>Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	
28	<p>Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см</p> <p>Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	Текущий
29	<p>Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см</p> <p>Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	Итоговый
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	
31	Наклон вперед из положения стоя. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Итоговый
Раздел	Лыжная подготовка	

32		ИОТ на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	
33			
34		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	
35		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	
36		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	Текущий
37		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	Текущий
38		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	
39		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	
40		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	Итоговый
41		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости.	Текущий
42		Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	Текущий
43		Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	
44		Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	
45		Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	Итоговый

46		Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	
47		Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	
48		Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	Текущий
49		Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	Текущий
50		Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	
51		Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	
52		Лыжные гонки на 3 км	Итоговый
Раздел спортивные игры			
Волейбол			
53		ИОТ на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	
54		Основная стойка, передвижение	Текущий
55		Прямая нижняя подача через сетку.	
56		Прямая верхняя подача через сетку.	Текущий
57		Прием и передача мяча снизу	Текущий

58		Прием и передача мяча сверху. Учебная игра	Итоговый
59		Атакующий удар через сетку. Учебная игра	
	Раздел Футбол		
60		Остановка мяча подошвой, внутренней частью стопы. Удары с места, в движении в ворота. Жонглирование мячом. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	
61		Удары в ворота с различных исходных положений. Взаимодействие вратаря и игроков. Розыгрыш стандартных ситуаций, учебная игра 4х4, правила соревнований.	Итоговый
	Раздел Легкая атлетика		
62		Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
63		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Текущий
64		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Итоговый
		Бег 60 м	
65		Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	
66		Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши)	Текущий

		Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег.	
67		Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	Итоговый
68		Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.	