

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.
Руководитель МО: 
Н.А. Солодкова

Принято на заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Председатель: 
Е.М. Еремина

Принято на заседании педагогического совета.
Утверждено приказом № 243-ОД
30.08.2021 г.
Директор МБОУ СОШ №50 г. Ставрополя
А.А. Хитров



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022-2023 учебный год**

КЛАССЫ: 10А, 10Б	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 102 1 ПОЛУГОДИЕ: 48 2 ПОЛУГОДИЕ: 54 КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3	УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНИК: УЧЕБНИК: Физическая культура. 10–11 классы. Т.В.Андрюхина, Н.В. Третьякова, под ред. М.Я. Виленского, М. ООО «Русское слово» 2022г. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: Владимир Лях: Физическая Культура. Методические Рекомендации. 10-11 Классы. (https://resh.edu.ru/) ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: В.И. Лях, Физическая культура тестовый контроль 10-11 классы, М. «Просвещение», 2014г.	ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся. Учителя: Кузнецова С.Н., Филипенко К.А., Реутова Е.А., Кулешова В.Е., Горобец Т.О., Солодкова Н.А., Гришакова Е.В., Петухов И.С., Назарова М.В.
АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА:	УЧИТЕЛЯ МО Физической культуры

г. Ставрополь, 2022
1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена на основе БУП -2004, утвержденного приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004 г., в редакции 2013г, Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089и учебного плана МБОУ СОШ № 50 на 2020-2021 учебный год.

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2013):

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10. 2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09. 2010 г. № ИК-1374/19 и письмом Министерства спорта и туризма РФ от 13 сентября 2010 года № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 года № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;

- письмо Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений» от 06 июня 2012 года № 19-166, от 25 июня 2012 года № 19-186;

обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499.

2..Планируемые результаты обучения

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных, предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

10-11 класс

Знания о физической культуре:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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 учетом 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;
- 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 физической подготовкой;
- 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.

Физическое совершенствование:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющих индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- 1) 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;
- 2) 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 и 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;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) 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;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) 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;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Регулятивные УУД:

- о целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения;
- о контроль в форме сличения с эталоном;
- о планирование промежуточных целей с учетом результата;

Познавательные УУД:

- о умение структурировать знания;
- о выделение и формулирование учебной цели;
- о поиск и выделение необходимой информации
- о анализ объектов;
- о синтез, как составление целого из частей;
- о классификация объектов.

Коммуникативные УУД:

- о умение выразить свои мысли;
- о разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- о управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- о планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- о построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА
10-11 класс (102 часов)**

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
I. Легкая атлетика 25 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 100 м на результат.	1			
9	1.9	Челночный бег 4х9 на результат.	1			
10	1.10	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
12	1.12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
13	1.13	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
14	1.14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
15	1.15	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1			
16	1.16	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
17	1.17	Прыжок в длину с места на результат.	1			
18	1.18	Метание малого мяча.	1			
19	1.19	Метание гранаты на дальность.	1			
20	1.20	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа	1			

		на спине за 1 мин.				
21	1.21	Бег 1000 м.	1			
22	1.22	Бег в равномерном темпе до 15 минут, подтягивание на перекладине.	1			
23	1.23	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
24	1.24	Бег в равномерном темпе до 20 минут, наклон вперед из положения сидя.	1			
25	1.25	Чередование ходьбы и бега, преодоление горизонтальных препятствий.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 25 часов						
26	2.26	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
27	2.27	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
28	2.28	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
29	2.29	Ведение, остановка прыжком.	1			
30	2.30	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
31	2.31	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
32	2.32	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
33	2.33	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
34	2.34	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1			
35	2.35	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
36	2.36	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.	1			
37	2.37	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
38	2.38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках.	1			
39	2.39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
40	2.40	Броски мяча одной рукой от плеча на месте.	1			

41	2.41	Игра в мини - баскетбол, штрафные броски.	1			
42	2.42	Броски мяча одной рукой после ведения.	1			
43	2.43	Броски мяча одной рукой после ловли.	1			
44	2.44	Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке и с двух шагов.	1			
45	2.45	Броски мяча в движении с сопротивлением.	1			
46	2.46	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
47	2.47	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
48	2.48	Комбинации из освоенных элементов: ловля – ведение – бросок в два шага. Перехват.	1			
49	2.49	Комбинации из освоенных элементов: ловля – ведение – передача - бросок в прыжке. Накрывание.	1			
50	2.50	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 15 часов						
51	3.51	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения. Стойки и перемещения	1			
52	3.52	Прием и передача мяча сверху.	1			
53	3.53	Прием и передача мяча снизу.	1			
54	3.54	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
55	3.55	Верхняя передача мяча в парах (встречная, над собой – партнеру).	1			
56	3.56	Нижняя передача мяча в парах (встречная, над собой – партнеру).	1			
57	3.57	Передача мяча сверху через сетку.	1			
58	3.58	Передача мяча снизу через сетку.	1			
59	3.59	Прием и передача в тройках.	1			

60	3.60	Нижняя подача мяча.	1			
61	3.61	Верхняя прямая подача мяча.	1			
62	3.62	Атакующие удары.	1			
63	3.63	Атакующие удары по ходу.	1			
64	3.64	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
65	3.65	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 15 часов						
66	4.66	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
67	4.67	Стойки.	1			
68	4.68	Упоры и перекаты.	1			
69	4.69	Висы на перекладине.	1			
70	4.70	Кувырок вперед.	1			
71	4.71	2-3 кувырка вперед.	1			
72	4.72	Кувырок назад.	1			
73	4.73	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
74	4.74	«Мост» из положения, лежа.	1			
75	4.75	«Мост», из положения, стоя.	1			
76	4.76	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами.	1			
77	4.77	Опорный прыжок.	1			
78	4.78	Прыжок ноги врозь.	1			
79	4.79	Опорный прыжок (козел в ширину, высота 110 см.)	1			
80	4.80	Комбинации из освоенных элементов.	1			
V. Легкая атлетика 22 часа						
81	5.81	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
82	5.82	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
83	5.83	Старты из различных исходных положений.	1			
84	5.84	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
85	5.85	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
86	5.86	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
87	5.87	Бег 100 м на результат.	1			
88	5.88	Челночный бег 4х9 на результат.	1			
89	5.89	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
90	5.90	Круговая эстафета, передача	1			

		эстафетной палочки. 1				
91	5.91	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
92	5.92	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
93	5.93	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
94	5.94	Прыжок в длину с места на результат.	1			
95	5.95	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1			
96	5.96	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
97	5.97	Метание малого мяча.	1			
98	5.98	Метание гранаты на дальность.	1			
99	5.99	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
100	5.100	Бег 1000 м.	1			
101	5.101	Бег в равномерном темпе до 15 минут, подтягивание на перекладине.	1			
102	5.102	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10-11 класс

№ раз-дела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	25
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	15
4	Гимнастика с элементами акробатики.	15
5	Легкая атлетика	22
	Всего за год:	102

Лист корректировки
Календарно-тематического планирования

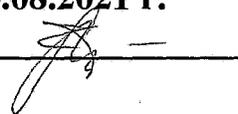
Предмет физкультура

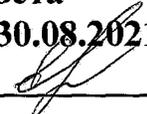
Класс 10

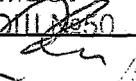
Учитель _____

№ урока	Тема	Количество часов		Причина кор- ректировки	Способ кор- ректировки
		По плану	Дано		

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.
Руководитель МО: 
Н.А. Солодкова

Принято на заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Председатель: 
Е.М. Еремина

Принято на заседании педагогического совета.
Утверждено приказом № 243-ОД
30.08.2021 г.
Директор МБОУ СОШ №50 г. Ставрополя
 А.А. Хитров



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022-2023 учебный год**

КЛАССЫ: 11А, 11Б	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 102 1 ПОЛУГОДИЕ: 48 2 ПОЛУГОДИЕ: 54 КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3	УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНИК: Физическая культура. 10–11 классы. Т.В.Андрюхина, Н.В. Третьякова, под ред. М.Я. Виленского, М. ООО «Русское слово» 2022г. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: Владимир Лях: Физическая Культура. Методические Рекомендации. 10-11 Классы. (https://resh.edu.ru/) ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: В.И. Лях, Физическая культура тестовый контроль 10-11 классы, М. «Просвещение», 2014г.	ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся. Учителя: Кузнецова С.Н., Филипенко К.А., Реутова Е.А., Кулешова В.Е., Горобец Т.О., Солодкова Н.А., Гришакова Е.В., Петухов И.С., Назарова М.В.
АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА:	УЧИТЕЛЯ МО Физической культуры

г. Ставрополь, 2022
1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена на основе БУП -2004, утвержденного приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004 г., в редакции 2013г, Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089и учебного плана МБОУ СОШ № 50 на 2020-2021 учебный год.

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2013):

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10. 2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09. 2010 г. № ИК-1374/19 и письмом Министерства спорта и туризма РФ от 13 сентября 2010 года № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 года № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;

- письмо Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений» от 06 июня 2012 года № 19-166, от 25 июня 2012 года № 19-186;

обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499.

2..Планируемые результаты обучения

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных, предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

10-11 класс

Знания о физической культуре:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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 учетом 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;
- 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 физической подготовкой;
- 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.

Физическое совершенствование:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющих индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- 1) 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;
- 2) 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 и 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;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) 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;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) 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;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Регулятивные УУД:

- о целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения;
- о контроль в форме сличения с эталоном;
- о планирование промежуточных целей с учетом результата;

Познавательные УУД:

- о умение структурировать знания;
- о выделение и формулирование учебной цели;
- о поиск и выделение необходимой информации
- о анализ объектов;
- о синтез, как составление целого из частей;
- о классификация объектов.

Коммуникативные УУД:

- о умение выразить свои мысли;
- о разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- о управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- о планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- о построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА
10-11 класс (102 часов)**

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
I. Легкая атлетика 25 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 100 м на результат.	1			
9	1.9	Челночный бег 4х9 на результат.	1			
10	1.10	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
12	1.12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
13	1.13	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
14	1.14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
15	1.15	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1			
16	1.16	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
17	1.17	Прыжок в длину с места на результат.	1			
18	1.18	Метание малого мяча.	1			
19	1.19	Метание гранаты на дальность.	1			
20	1.20	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа	1			

		на спине за 1 мин.				
21	1.21	Бег 1000 м.	1			
22	1.22	Бег в равномерном темпе до 15 минут, подтягивание на перекладине.	1			
23	1.23	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
24	1.24	Бег в равномерном темпе до 20 минут, наклон вперед из положения сидя.	1			
25	1.25	Чередование ходьбы и бега, преодоление горизонтальных препятствий.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 25 часов						
26	2.26	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
27	2.27	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
28	2.28	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
29	2.29	Ведение, остановка прыжком.	1			
30	2.30	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
31	2.31	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
32	2.32	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
33	2.33	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
34	2.34	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1			
35	2.35	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
36	2.36	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.	1			
37	2.37	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
38	2.38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках.	1			
39	2.39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
40	2.40	Броски мяча одной рукой от плеча на месте.	1			

41	2.41	Игра в мини - баскетбол, штрафные броски.	1			
42	2.42	Броски мяча одной рукой после ведения.	1			
43	2.43	Броски мяча одной рукой после ловли.	1			
44	2.44	Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке и с двух шагов.	1			
45	2.45	Броски мяча в движении с сопротивлением.	1			
46	2.46	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
47	2.47	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
48	2.48	Комбинации из освоенных элементов: ловля – ведение – бросок в два шага. Перехват.	1			
49	2.49	Комбинации из освоенных элементов: ловля – ведение – передача - бросок в прыжке. Накрывание.	1			
50	2.50	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 15 часов						
51	3.51	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения. Стойки и перемещения	1			
52	3.52	Прием и передача мяча сверху.	1			
53	3.53	Прием и передача мяча снизу.	1			
54	3.54	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
55	3.55	Верхняя передача мяча в парах (встречная, над собой – партнеру).	1			
56	3.56	Нижняя передача мяча в парах (встречная, над собой – партнеру).	1			
57	3.57	Передача мяча сверху через сетку.	1			
58	3.58	Передача мяча снизу через сетку.	1			
59	3.59	Прием и передача в тройках.	1			

60	3.60	Нижняя подача мяча.	1			
61	3.61	Верхняя прямая подача мяча.	1			
62	3.62	Атакующие удары.	1			
63	3.63	Атакующие удары по ходу.	1			
64	3.64	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
65	3.65	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 15 часов						
66	4.66	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
67	4.67	Стойки.	1			
68	4.68	Упоры и перекаты.	1			
69	4.69	Висы на перекладине.	1			
70	4.70	Кувырок вперед.	1			
71	4.71	2-3 кувырка вперед.	1			
72	4.72	Кувырок назад.	1			
73	4.73	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
74	4.74	«Мост» из положения, лежа.	1			
75	4.75	«Мост», из положения, стоя.	1			
76	4.76	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами.	1			
77	4.77	Опорный прыжок.	1			
78	4.78	Прыжок ноги врозь.	1			
79	4.79	Опорный прыжок (козел в ширину, высота 110 см.)	1			
80	4.80	Комбинации из освоенных элементов.	1			
V. Легкая атлетика 22 часа						
81	5.81	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
82	5.82	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
83	5.83	Старты из различных исходных положений.	1			
84	5.84	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
85	5.85	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
86	5.86	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
87	5.87	Бег 100 м на результат.	1			
88	5.88	Челночный бег 4х9 на результат.	1			
89	5.89	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
90	5.90	Круговая эстафета, передача	1			

		эстафетной палочки. 1				
91	5.91	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
92	5.92	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
93	5.93	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
94	5.94	Прыжок в длину с места на результат.	1			
95	5.95	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1			
96	5.96	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
97	5.97	Метание малого мяча.	1			
98	5.98	Метание гранаты на дальность.	1			
99	5.99	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
100	5.100	Бег 1000 м.	1			
101	5.101	Бег в равномерном темпе до 15 минут, подтягивание на перекладине.	1			
102	5.102	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10-11 класс

№ раз-дела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	25
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	15
4	Гимнастика с элементами акробатики.	15
5	Легкая атлетика	22
	Всего за год:	102

Лист корректировки
Календарно-тематического планирования

Предмет физкультура

Класс 10

Учитель _____

№ урока	Тема	Количество часов		Причина кор- ректировки	Способ кор- ректировки
		По плану	Дано		