

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 8 имени Героя Социалистического труда Б.П. Бещева
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена

на заседании методического
объединения учителей
от «30» августа 2021г

«Проверена»

Заместитель директора
по УВР _____
Шляпкина Е.В.
«31» августа 2021г

«Утверждена»

Директор _____
Шальнова Е.В.
Приказ № 348/1-ОД
От «01» сентября 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КУРС СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования (10-11 классы) составлена с учетом требований федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (утверждён Приказом Министерства образования России от 05.03.2004 №1089, ред. от

07.06.2017), на основе рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск (модуля «Школьный урок»), примерной программы по физической культуре, на основе УМК В.И. Ляха.

В учебном плане ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 10 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Итого на уровне среднего общего образования – 204 часа.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Предметные результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе,

волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

3. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Легкая атлетика	11	<ul style="list-style-type: none">- применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

2.	Кроссовая подготовка	10	<p>- применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.);</p> <p>- применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
----	----------------------	----	---

3.	Гимнастика	21	<p>- применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.);</p> <p>- применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p> <p>- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
4.	Спортивные игры	42	<p>- применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p>

5.	Кроссовая подготовка	8	<ul style="list-style-type: none"> - применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.); - применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
----	----------------------	---	--

6.	Легкая атлетика	10	<p>- применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.);</p> <p>- применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
----	-----------------	----	---

11 класс

№ п/п	Раздел, темы	Кол-во часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»).
Легкая атлетика – 11 часов			
1	Инструктаж: «Техника безопасности на	1	Побуждение обучающихся

	уроках лёгкой атлетики» Спринтерский бег.		соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт(30м). Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат 30м.	1	
3	Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	1	
4	Прыжок в длину способом" прогнувшись" с 13-15 шагов разбега.	1	
5	Прыжок в длину способом" прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. На результат	1	
6	Метание гранаты в коридоре (10м)	1	
7	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
8	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.	1	
9	Бег (15 мин.) Преодоление препятствий.	1	
10	Бег (18 минут) Преодоление вертикальных препятствий.	1	
11	Бег на результат (2000м)	1	
Спортивные игры (Волейбол) -18 часов			
12	Техника безопасности вовремя занятии спортивными играми. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение дидактического театра, как интерактивной формы учебной работы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы- тренажёры, мультимедийные презентации, обучающие сайты.); организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
13	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.	1	
14	Совершенствование передачи мяча в парах с шагом, приёма мяча двумя руками снизу.	1	
15	Совершенствование верхней передачи в парах а тройках. Приём двумя руками снизу.	1	
16	Совершенствование верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места. Приёма мяча двумя руками снизу.	1	
17	Совершенствование прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
18	Совершенствование нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний приём двумя руками.	1	
19	Совершенствование прямого нападающего удара. Нижняя подача. Учебная игра.	1	
20	Совершен ствование прямого нападающего удара в тройках. Учебная игра.	1	

21	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём.	1	
22	Прямой нападающий удар из второй и третьей зон. Верхняя прямая подача.	1	
23	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1	
24	Групповое блокирование. Нападение через вторую зону. Учебная игра.	1	
25	Совершенствование индивидуального и группового блокирования со страховкой.	1	
26	Совершенствование верней прямой подачи, приёма подачи. Учебная игра.	1	
27	Позиционное нападение со сменой места.	1	
28	Прямой нападающий удар из 3 и 4 зоны	1	
29	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1	
Гимнастика – 18часов			
30	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении ОРУ на месте.	1	<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности;</p> <p>применение дидактического театра, как интерактивной формы учебной работы.</p>
31	Повороты в движении ОРУ на месте.	1	
32	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	1	
33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями.	1	
34	Эстафета с использованием инвентаря и гимнастических упражнений	1	
35	Акробатические упражнения. Сед углом. Стойка на лопатках. ОРУ с обручем.	1	
36	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручем.	1	
37	Акробатические Упражнения. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ на равновесие.	1	
38	Акробатические упражнения. Стойка на руках (с помощь). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалкой.	1	
39	Акробатические упражнения. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.	1	
40	Акробатические упражнения. Стойка на голове. ОРУ с мячами.	1	
41	Акробатические упражнения. Стойка на	1	

	голове.		
42	Комбинация из разученных элементов.	1	
43	Комбинция из ранее разученных элементов	1	
44	На результат. Комбинация из ранее разученных элементов.	1	
45	Эстафета с использованием инвентаря и гимнастических упражнений	1	
46	ОРУ на развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	
47	ОРУ на развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	
Лыжная подготовка – 18 часов			
48	Инструктаж: «Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой»	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.); организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
49	Совершенствование техники скользящего шага и попеременно двушажного.	1	
50	Совершенствование техники бесшажного, одновременно одношажного и попеременно двушажного ходов.	1	
51	Совершенствование техники одновременно одношажного (стартовый вариант)	1	
52	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1	
53	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции...	1	
54	Совершенствование техники подъёмов в гору и спусков.	1	
55	Совершенствование техники подъёмов в гору и спусков..	1	
56	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 5 -8 км.	1	
57	Совершенствование техники конькового хода.	1	

58	Совершенствование техники конькового хода...	1	
59	Совершенствование техника попеременного четырёхшажного хода.	1	
60	Перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции..	1	
61	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	
62	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	
63	Элементы тактики лыжных гонок.	1	
64	Прохождение на результат в среднем темпе 3,5 км.	1	
65	Эстафета	1	
Спортивные игры (Баскетбол) -27 часов			
66	Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными играми	1	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение дидактического театра, как интерактивной формы учебной работы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы- тренажёры, мультимедийные презентации, обучающие сайты.); организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; групповая работа, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.</p>
67	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	
68	Совершенствование остановки двумя шагами, прыжком. Повороты с мячом и без мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
69	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты).	1	
70	Совершенствование передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра	1	
71	Совершенствование ловли и передачи мяча разными способами в движении. Учебная игра.	1	
72	Совершенствование броска в движении одной рукой от плеча.	1	
73	Совершенствование передачи мяча разными способами. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х3)	1	
74	Совершенствование передачи мяча разными способами. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	1	
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловли и передач мяча. Учебная игра.	1	
76	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение высокой, средне и низкой стойке. Быстрый прорыв (2х1)	1	
77	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение высокой, средне и низкой стойке на месте и в движении. Быстрый	1	

	прорыв (2X3)		
78	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x3)	1	
79	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1	
80	Совершенствование индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	
81	Совершенствование индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	
82	Совершенствование зонной защиты (2x1x2)	1	
83	Совершенствоание зонной защиты (2x1x2)	1	
84	Нападение против зонной защиты (2x1x2) результат.	1	
85	Комбинация из освоенных элементов.	1	
86	Комбинация из освоенных элементов.	1	
87	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Учебная игра.	1	
88	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.	1	
89	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1	
90	Совершенствование штрафного броска.. Учебная игра.	1	
91	Совершенствование штрафного броска.. Учебная игра.	1	
92	Игра в баскетбол по всем правилам. Учебная игра.	1	
Легкая атлетика -10 часов			
93	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега. Спринтерский бег.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
94	Низкий старт.(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90м.	1	
95	Низкий старт.(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование.	1	
96	Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1	
97	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег 100м на результат.	1	
98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	
99	Метание гранаты из различных положений.ОРУ.	1	
100	Метание гранаты на дальность на	1	

	результат.		
101	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 2000 м.	1	
102	Бег на результат 2000м	1	