

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МИШЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»  
УСОЛЬСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей \_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_ /Томилина Е.А./  
Протокол №   4   от 10.06.21г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Леонтьева О.А./  
«05»   августа   21г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Вишнякова Г.Д./  
Приказ №116 от 10.08.21г.

**Рабочая программа**  
по физической культуре  
для 10-11 классов

Разработана: Малыгиным В.А.,  
учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории,  
Котовым В.И., Томилиной Е.А.,  
учителем физической культуры  
первой квалификационной категории.

2021-2022 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### Метапредметные:

#### Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные:**

#### **Выпускник научится:**

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе от 10 мин до 20 мин (мальчики) и от 9 мин до 15 мин. (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- метать гранату 500 г. девочки, 700г.мальчики с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать гранату 500 г. девочки, и 700г.мальчики с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную цель 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастные особенности организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма, и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **Выпускник 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**

### **10 -11 классы**

Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков. Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

**Приёмы закаливания.** Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**Спортивные игры. 10 – 11 классы (юноши и девушки).** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

**Гимнастика с элементами акробатики. 10 -11 классы (юноши и девушки).** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Лёгкая атлетика. 10 – 11 классы (юноши и девушки)** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка. 10 – 11 классы (юноши и девушки).** Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

**Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации

из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Индивидуальная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приёма и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

**Футбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Овладение игрой.** Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Лыжная подготовка.**

Совершенствование техники ранее освоенных упражнений и передвижений на лыжах;

## Тематическое планирование 10 класс

№п/п	тема	Кол-во часов
1	Организационные мероприятия. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бег с высокого старта.	1
2	Бег 6 минут. ОРУ. Прыжок с места. Бег-100м.	1
3	Бег 200м. Прыжок с места. Наклон в перед сидя.	1
4	Челночный бег 10*5м. Подтягивание. Поднимание туловища за 30 сек.	1

5	Спец. упр.бегуна. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Преодоление полосы препятствий. Игра: в футбол.	1
7	Метание гранаты на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
8,9	Бег 400м. Ловля и метание малого мяча на дальность. Игра русская лапта.	2
10,11	Метание гранаты в цель . Развитие выносливости Прыжки через скакалку.	2
12	Бег 100 м с высокого старта. Игра в футбол.	1
13	Бег 1000м. Игра в футбол.	1
14	Передача эстафетной палочки. Игра русская лапта.	1
15	Кросс 2000м. Передача ф/б мяча. Игра в футбол.	
16	<b>Г-ка.</b> Инструктаж по Т.Б. Техника: кувырков, Стойка на голове.	1
17,18	<b>Б/б.</b> Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Игра.	2
19	<b>Г-ка</b> Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика.	1
20	<b>Б/б.</b> Ведение мяча с изменением направления.	1
21	<b>Б.б.</b> Передачи мяча в парах в движении.	1
22	<b>Г-ка</b> Техника: опорного прыжка ноги врозь. КСУ с отягощением.	1
23,24	<b>Б.б.</b> Малая восьмерка	2
25	<b>Г-ка</b> Техника акробатических упражнений	1
26	<b>Б.б.</b> Дальняя передача мяча. Броски с трех очковой зоны.	1
27,28	<b>Б/б.</b> Ведение и передача мяча в движении. Игра.	2
29	<b>Г-ка.</b> Круговая тренировка.	1
30	<b>Б/б.</b> Броски мяча с места.	1
31	<b>Б/б.</b> Броски мяча с места в движении.	1
32,33	<b>Г-ка</b> Вольные соединения. Упр. на координацию движений.	2
34	<b>Б/б.</b> Штрафной бросок, броски с трех очковой зоны.	1
35,36	<b>Б/б.</b> Взаимодействие игроков в нападении.	2
37	<b>Б/б.</b> Взаимодействие игроков в защите.	1
38	<b>Г-ка.</b> Прыжок боком через гимнастического коня.	1

39	Инструктаж по Т.Б. Построение на лыжах Передвижение ступающим и приставным шагами, вырабатывать «чувство» лыж и снега.	1
40,41	Умение управлять лыжей. Одновременно бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности до 2 км.	2
42,43	Передвижение попеременно двух шажным ходом. Передвижения по пересеченной местности до 2 км.	2
44,45	Спуск в различных стойках, подъем ступающим шагом. Передвижения по пересеченной местности до 2 км.	2
46,47	Передвижение попеременно двух шажным ходом до 2 км. Встречная эстафета.	2
48,49	Техника передвижения коньковым одновременно двух шажным ходом.	2
50	Контрольное прохождение дистанции 1 км.	1
51	<b>В\б.</b> Стойка волейболиста, перемещение в ней, положение рук.	1
52	<b>В\б.</b> Передача мяча сверху.	1
53,54,55,56,57	Инструктаж по Т.Б. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	5
58	<b>В\б.</b> Передача мяча с низу.	1
59,60.	<b>В\б.</b> Верхняя и нижняя передача мяча.	2
61.62.63.64.65	Комплекс силовых упражнений.	5
66	<b>В\б.</b> Варианты техники приема и передачи мяча.	1
67.68	<b>В\б.</b> Нападающий удар.	2
69	<b>А.Г.</b> Комплекс силовых упражнений с гантелями.	1
70.71.72.73.74.75.76.77.	<b>В\б.</b> Взаимодействие игроков	8
78	<b>А.Г.</b> Рывок гири 16 кг.24кг.8кг.	1
79.80	<b>Волейбол.</b> Контрольная игра.	2
81.82.83.84.	Бег 60, 100м.	4
85.86.87.88.	Техника прыжка с разбега.	4
89.90.91	Метание ГРАНАТЫ.	3



92.93.94	ОФП. Прыжок в высоту.	3
95.96	Преодоление полосы препятствий.	2
97.98	Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	2
99.100.	Ведение мяча, удар, остановка щечкой. Игра футбол	2
101.102.	Встречная эстафета. Игра: футбол.	2

### 11 класс

№п/п	тема.	Кол-во часов
1	Организационные мероприятия. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бег с высокого старта.	1
2	Бег 6 минут. ОРУ. Прыжок с места. Бег-100м.	1
3	Бег 200м. Прыжок с места. Наклон в перед сидя.	1
4	Челночный бег 10*5м. Подтягивание. Поднимание туловища за 30 сек.	1
5	Спец. упр.бегуна. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Преодоление полосы препятствий. Игра: в футбол.	1
7	Метание гранаты на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
8,9	Бег 400м. Ловля и метание малого мяча на дальность. Игра русская лапта.	2
10,11	Метание гранаты в цель . Развитие выносливости Прыжки через скакалку.	2
12	Бег 100 м с высокого старта. Игра в футбол.	1
13	Бег 1000м. Игра в футбол.	1
14	Передача эстафетной палочки. Игра русская лапта.	1
15	Кросс 2000м. Передача ф/б мяча. Игра в футбол.	
16	<b>Г-ка.</b> Инструктаж по Т.Б. Техника: кувырков, Стойка на голове.	1
17,18	<b>Б/б.</b> Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Игра.	2
19	<b>Г-ка</b> Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика.	1

20	<b>Б/б.</b> Ведение мяча с изменением направления.	1
21	<b>Б.б.</b> Передачи мяча в парах в движении.	1
22	<b>Г-ка</b> Техника: опорного прыжка ноги врозь. КСУ с отягощением.	1
23,24	<b>Б.б.</b> Малая восьмерка	2
25	<b>Г-ка</b> Техника акробатических упражнений	1
26	<b>Б.б.</b> Дальняя передача мяча. Броски с трех очковой зоны.	1
27,28	<b>Б/б.</b> Ведение и передача мяча в движении. Игра.	2
29	<b>Г-ка.</b> Круговая тренировка.	1
30	<b>Б/б.</b> Броски мяча с места.	1
31	<b>Б/б.</b> Броски мяча с места в движении.	1
32,33	<b>Г-ка</b> Вольные соединения. Упр. на координацию движений.	2
34	<b>Б/б.</b> Штрафной бросок, броски с трех очковой зоны.	1
35,36	<b>Б/б.</b> Взаимодействие игроков в нападении.	2
37	<b>Б/б.</b> Взаимодействие игроков в защите.	1
38	<b>Г-ка.</b> Прыжок боком через гимнастического коня.	1
39	Инструктаж по Т.Б. Построение на лыжах Передвижение ступающим и приставным шагами, вырабатывать «чувство» лыж и снега.	1
40,41	Умение управлять лыжей. Одновременно бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности до 2 км.	2
42,43	Передвижение попеременно двух шажным ходом. Передвижения по пересеченной местности до 2 км.	2
44,45	Спуск в различных стойках, подъем ступающим шагом. Передвижения по пересеченной местности до 2 км.	2
46,47	Передвижение попеременно двух шажным ходом до 2 км. Встречная эстафета.	2
48,49	Техника передвижения коньковым одновременно двух шажным ходом.	2
50	Контрольное прохождение дистанции 1 км.	1
51	<b>В\б.</b> Стойка волейболиста, перемещение в ней, положение рук.	1
52	<b>В\б.</b> Передача мяча сверху.	1
53,54,55,56,57	Инструктаж по Т.Б. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	5

58	<b>В\б.</b> Передача мяча с низу.	1
59,60.	<b>В\б.</b> Верхняя и нижняя передача мяча.	2
61.62.63.6 4.65	Комплекс силовых упражнений.	5
66	<b>В\б.</b> Варианты техники приема и передачи мяча.	1
67.68	<b>В\б.</b> Нападающий удар.	2
69	<b>А.Г.</b> Комплекс силовых упражнений с гантелями.	1
70.71.72.7 3.74.75.76 .77.	<b>В\б.</b> Взаимодействие игроков	8
78	<b>А.Г.</b> Рывок гири 16 кг.24кг.8кг.	1
79.80	<b>Волейбол.</b> Контрольная игра.	2
81.82.83.8 4.	Бег 60, 100м.	4
85.86.87.8 8.	Техника прыжка с разбега.	4
89.90.91	Метание ГРАНАТЫ.	3
92.93.94	ОФП. Прыжок в высоту.	3
95.96	Преодоление полосы препятствий.	2
97.98	Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	2
99.100.	Ведение мяча, удар, остановка щечкой. Игра футбол	2
101.102.	Встречная эстафета. Игра: футбол.	2