

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Детский дом-школа № 95» «Дом детства»

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МКОУ «Детский дом-школа № 95»  
Я.В. Неугодников

Приказ № 1598 от « 01 » 09 2022 г.



Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 10 – 11 классов

Составитель  
рабочей программы:  
учитель физической культуры  
Тихомирова В.Е.

Рабочая программа  
рассмотрена методическим  
объединением учителей технологии,  
ОБЖ и физической культуры  
Протокол №1 от 29.08.22.

## ***Пояснительная записка***

Рабочая программа 10-11 классов по курсу «Физическая культура» является компонентом основной образовательной программы основного общего образования школы, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, авторской комплексной программы Физического воспитания учащихся, 1-11 классы В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2012 г.

### ***Общая характеристика учебного предмета***

#### ***Физическая культура***

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## ***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура***

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## *Содержание учебного предмета «Физическая культура» по разделам*

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

1.наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

2.метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

3.методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 часа в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной и специальной литературы

по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## **Программный материал по спортивным играм**

### ***Баскетбол***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

*10-11 классы.* Стойка игрока. Перемещение 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 (обучение и совершенствование).

*Освоение ловли и передач мяча.*

*10-11 классы.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). VII класс. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

*10-11 классы.* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча.

*10-11 классы.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Освоение индивидуальной техники защиты.

*10-11 классы.* Вырывание и выбивание мяча.

*10-11 классы.* Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

*10-11 классы.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

*10-11 классы.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

*10-11 классы.* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Волейбол.



*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

*10-11 классы.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча.*

*10-11 классы.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

*10-11 классы.* Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Освоение техники нижней прямой подачи.*

*10-11 классы.* Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Освоение техники прямого нападающего удара.

*10-11 классы.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

*10-11 классы.* Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

*10-11 классы.* Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

*10-11 классы.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

***Знания о физической культуре.***

*10-11 классы.* Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*Самостоятельные занятия.*

*10-11 классы.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Овладение организаторскими способностями.

*10-11 классы.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

*10-11 классы.* Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости.*

*10-11 классы.* Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

*10-11 классы.* Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*

*10-11 классы.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

*Развитие координационных способностей.*

*10-11 классы.* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

*10-11 классы.* Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

*10-11 классы.* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

*Развитие гибкости.*

*10-11 классы.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

***Знания о физической культуре.***

*Самостоятельные занятия.*

*10-11 классы.* Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

### **Программный материал по легкой атлетике и кроссовой подготовке**

*Отработка и сдача норм ГТО.*

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

*10-11 классы.* Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

*10-11 классы.* Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

*10-11 классы.* Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах — совершенствование).

***Знания о физической культуре.***

*10-11 классы.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.*

*10-11 классы.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими способностями.*

*10-11 классы.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

### **Лыжная подготовка**

*Освоение техники лыжных ходов.*

10-11 классы. Одновременный и попеременный двухшажный ход с палками; одновременный бесшажный ход. Переход с попеременных на одновременные ходы.

*Спуски и подъемы.*

10-11 классы. Подъем «ёлочкой». Спуски со склона в средней и низкой стойке. Торможение "упором". Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 1000м на результат, 2000м без учета времени. *Знания о физической культуре:* Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях.

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
1.1	Беговая подготовка	13	13
1.2	Метание	4	4
1.3	Прыжки	4	4
<b>2</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Теоретическая подготовка	2	2
2.2	Техническая подготовка	8	8
2.3	Тактическая подготовка	2	2
2.4	Игровая практика	6	6
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
3.1	Акробатика	8	8
3.2	Развитие гибкости	5	5
3.3	Силовая подготовка	5	5
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
4.1	Лыжные ходы	10	10
4.2	Подъемы	2	2
4.3	Спуски	2	2
4.4	Контрольные нормативы	4	4
<b>5</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
5.1.	Баскетбол	20	20
5.1.1	Теоретическая подготовка	3	3
5.1.2	Техническая подготовка	8	8
5.1.3	Тактическая подготовка	3	3
5.1.4	Игровая практика	6	6
5.2	Футбол	7	7
5.2.1	Теоретическая подготовка	1	1
5.2.2	Техническая подготовка	3	3
5.2.3	Тактическая подготовка	1	1
5.2.4	Игровая практика	2	2
	<b>ИТОГО: 204 ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>