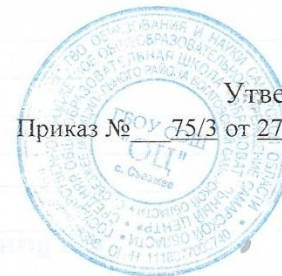


КОПИЯ ВЕРНА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение среднего общего образования Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Съезжее  
муниципального района Богатовский Самарской области



Утверждено:  
Приказ № 75/3 от 27.08.2020г.

## Рабочая программа

Физическая культура

(полное наименование)

10-11 классы

(классы)

среднее общее образование

2 года

(срок реализации)

**составитель:**

Должность: учитель физической культуры;

Ф.И.О. Музурова Татьяна Александровна

**«Проверено»«Согласовано на заседании ШМО»**

Заместитель директора по УВР:

Глухова А.М.

Дата: 27.08.2020г. Председатель ШМО:

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 27.08.2020г.

Окунева Н.В. / Оку

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

**объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## **Содержание учебного предмета**

### **Формы организации учебного процесса**

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Основные виды учебной деятельности:** слушание учителя; демонстрации; разучивание упражнений; совершенствование двигательных действий и воспитание физических качеств; игровая и соревновательная.

### **Формы контроля**

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы для определения уровня физического развития и физических способностей, которые принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

## Содержание программы по предмету физическая культура в 10 классе

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса
1.	<b>Лёгкая атлетика</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Совершенствование техники спринтерского и длительного бега.</li><li>2. Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с разбега.</li><li>3.Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</li><li>4.Развитие выносливости.</li><li>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</li><li>6. Развитие скоростных способностей.</li><li>7.Развитие координационных способностей.</li></ol>
2.	<b>Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li><li>2. Совершенствование техники приёма и передач мяча.</li><li>3. Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам.</li><li>4. Совершенствование техники прямого нападающего удара.</li><li>5. Совершенствование техники блокирующего удара.</li><li>6. Совершенствование тактики игры.</li><li>7.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li><li>8.Игра в волейбол.</li></ol>
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствование строевых упражнений.</li></ol>



		<p>2. Совершенствование висов и упоров.</p> <p>3. Освоение и совершенствование опорных прыжков.</p> <p>4. Освоение навыков равновесия.</p> <p>5. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p> <p>7. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>9. Развитие гибкости.</p>
4.	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>1. Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>2. Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода.</p> <p>4. Преодоление уклонов.</p> <p>5. Совершенствование техники одновременного четырёхшажного хода.</p> <p>6. Совершенствование техники конькового хода.</p> <p>7. Совершенствование техники торможения «плугом».</p>
5.	<b>Баскетбол</b>	<p>1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</p> <p>3. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>4. Совершенствование техники бросков мяча.</p>

		<p>5. Совершенствование техники защиты.</p> <p>6. Совершенствование технике штрафного броска.</p> <p>7. Совершенствование техники выбивание и вырывание мяча.</p> <p>8. Совершенствование тактики игры.</p> <p>9.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>10. Игра в баскетбол.</p>
6.	<b>Футбол</b>	<p>1. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.</p> <p>2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>3. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>4. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>5. Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>6.Совершенствование тактики игры.</p> <p>7. Игра в футбол.</p>
7.	<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>1.Совершенствование техники спринтерского и длительного бега.</p> <p>2. Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с разбега.</p> <p>3.Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</p> <p>4.Развитие выносливости.</p> <p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>6. Развитие скоростных способностей.</p>

### Содержание программы по предмету физическая культура в 11 классе

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса
---	-------------------------	-------------------------------------

1.	<b>Лёгкая атлетика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствование техники спринтерского и длительного бега.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с разбега.</li> <li>3.Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</li> <li>4.Развитие выносливости.</li> <li>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</li> <li>6. Развитие скоростных способностей.</li> <li>7.Развитие координационных способностей.</li> </ol>
2.	<b>Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li> <li>2. Совершенствование техники приёма и передач мяча.</li> <li>3. Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам.</li> <li>4. Совершенствование техники прямого нападающего удара.</li> <li>5. Совершенствование техники блокирующего удара.</li> <li>6. Совершенствование тактики игры.</li> <li>7.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li> <li>8.Игра в волейбол.</li> </ol>
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование строевых упражнений.</li> <li>2. Совершенствование висов и упоров.</li> <li>3. Освоение и совершенствование опорных прыжков.</li> <li>4. Освоение навыков равновесия.</li> <li>5. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</li> </ol>

		<p>6. Развитие координационных способностей.</p> <p>7. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>9. Развитие гибкости.</p>
4.	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>1. Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>2. Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода.</p> <p>4. Преодоление уклонов.</p> <p>5. Совершенствование техники одновременного четырёхшажного хода.</p> <p>6. Совершенствование техники конькового хода.</p> <p>7. Совершенствование техники торможения «плугом».</p>
5.	<b>Баскетбол</b>	<p>1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</p> <p>3. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>4. Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>5. Совершенствование техники защиты.</p> <p>6. Совершенствование технике штрафного броска.</p> <p>7. Совершенствование техники выбивание и вырывание мяча.</p> <p>8. Совершенствование тактики игры.</p>

		9.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 10. Игра в баскетбол.
6.	<b>Футбол</b>	1. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. 2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча. 4. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 5. Совершенствование техники защитных действий. 6.Совершенствование тактики игры. 7. Игра в футбол.
7.	<b>Лёгкая атлетика</b>	1.Совершенствование техники спринтерского и длительного бега. 2. Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с разбега. 3.Совершенствование техники метания в цель и на дальность. 4.Развитие выносливости. 5. Развитие скоростно-силовых способностей. 6. Развитие скоростных способностей.

### Тематическое планирование

10 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
8.	<b>Лёгкая атлетика</b>	14	4
9.	<b>Волейбол</b>	16	3

10.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	16	3
11.	<b>Лыжная подготовка</b>	20	4
12.	<b>Баскетбол</b>	16	2
13.	<b>Футбол</b>	10	1
14.	<b>Лёгкая атлетика</b>	10	3
	<b>Итого:</b>	102	20

11 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	<b>Лёгкая атлетика</b>	14	4
2.	<b>Волейбол</b>	16	3
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	16	3
4.	<b>Лыжная подготовка</b>	20	4
5.	<b>Баскетбол</b>	16	2
6.	<b>Футбол</b>	10	1
7.	<b>Лёгкая атлетика</b>	10	3
	<b>Итого:</b>	102	20