

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО Майорова И.А. Протокол заседания МО №1 от «27» августа 2021 г.</p>	<p>«Проверено» Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №3 Чапаевск Рачейская Н.Н. «27» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ №3 Чапаевск Кочеткова Е.А. Приказ №47-од от «27» августа 2021 г.</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
физической культуре  
10-11 класс**

Чапаевск,  
2021-2022

Наименование предмета	Физическая культура	
Уровень, класс	Среднее общее образование 10-11 класс	
Количество часов по учебному плану	10	11
- в неделю	3	3
- в год	102	102
Программа	Лях В.И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. М.; Просвещение, 2019.	
Учебники	Виленский М.Я. Физическая культура 10-11 класс, М.: Просвещение, 2018	
	Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс, М: Просвещение, 2018	

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,

- **Концепция** преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

- ООП среднего общего образования ГБОУ СОШ №3

-программы воспитания ГБОУ СОШ №3.

Данная программа отражает обязательное для усвоения в средней основной школе содержание обучения физической культуре.

## **I. Планируемые результаты изучения содержания курса**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный образ жизни.

#### **Результаты реализации воспитательного потенциала урока:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, уроков-диспутов, урок-конференция, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

- 

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **II. Содержание курса «Физическая культура 10-11 класс».**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы

регулирования массы тела.

#### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения, пагубное влияние на здоровье.

#### **1.4. Приёмы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **1.5. Баскетбол.**

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **1.6. Волейбол.**

*10-11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

10-11 *классы*. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8. Лёгкая атлетика.**

10-11 *классы*. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

### **1.9. Лыжная подготовка.**

10-11 *классы*. Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды;

Организовывать и планировать самостоятельно занятия.

Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Развивать скоростную выносливость.

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	215	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	-	10,00
	Бег 3000 м, мин.	13,30	-

### **Способы реализации воспитательного потенциала урока:**

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
  - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
  - проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);
  - организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
  - использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения,

обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.).

### III. Тематическое планирование учебного материала.

#### 10 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты	Модуль школьный урок
1.	Базовая часть				Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		Обучающиеся получают возможность узнать о физической культуре общества и человека, о современном Олимпийском движении; о способах индивидуальной организации физических нагрузок; о самоконтроле и дозировании нагрузки.	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15		Обучающиеся научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в волейбол по правилам.	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20		Обучающиеся научатся выполнять акробатические элементы программы в комбинации; упражнения в висах и упорах на перекладине, брусьях параллельных и разновысоких; упражнения в равновесии; опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	Беседа
1.4	Легатлетика	29		Обучающиеся научатся бегать с максимальной скоростью с низкого 100м; прыгать в длину с быстрого разбега с 13-15 беговых шагов; метать гранату из различных положений на дальность и в цель; пробегать дистанцию в 2(дев.) и 3 (юн)км.	Урок-игра
1.5	Лыжная подготовка	23		Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды; Организовывать и планировать самостоятельно занятия. Будут совершенствовать	Беседа

				технику ходов, подъёмов и спусков. Развивать скоростную выносливость.	
2. 2.1	Вариативная часть  Баскетбол	15		Обучающиеся научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в баскетбол по правилам.	Урок-игра
<b>Всего часов: 102</b>					

### 11 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты	Модуль школьный урок
1. 1.1	Базовая часть  Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		Выпускники получают возможность узнать о спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, о способах регулирования массы тела, об особенностях техники безопасности и профилактики травматизма, о самоконтроле и дозировании нагрузки, о правилах соревнований по видам спорта.	Беседа
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15		Выпускники научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в волейбол по правилам.	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20		Выпускники научатся выполнять акробатические элементы программы в комбинации; упражнения в висах и упорах на перекладине, брусьях параллельных и разновысоких; упражнения в равновесии; опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	Беседа
1.4	Легатлетика	29		Выпускники научатся бегать с максимальной скоростью с низкого 100м; прыгать в длину с разбега на результат; метать гранату из различных положений на дальность и в цель; пробегать дистанцию в	Урок-игра

				2(дев.) и 3(юн.) км.	
1.5	Лыжная подготовка	23		Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды; Организовывать и планировать самостоятельно занятия. Будут совершенствовать технику ходов, подъёмов и спусков. Развивать скоростную выносливость.	Беседа
2. 2.1	Вариативная часть Баскетбол	15		Выпускники научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в баскетбол по правилам.	Урок-игра
<b>Всего часов: 102</b>					