

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 | Легкая атлетика | 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 |
| Всего часов: 102 | | | | | |

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 |
| Всего часов: 102 | | | | | |