

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3**

Рассмотрено и рекомендовано к применению

Протокол № _____ от _____

Руководитель МО учителей

_____ Майорова И.А.

Согласовано

педагогическим советом

ГБОУ СОШ №3

протокол № _____ от _____

Утверждаю

Приказ № ____ от _____

Директор школы

_____ Кочеткова Е.А.

**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 класса
на 2020-2021 учебный год**

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014, с изменениями);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов»;

Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки №02-501 от 03.11.2015 о требованиях к рабочим программам учебных предметов;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №253 от 31.03.2014 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». От 04.12.2007. №329-ФЗ(ред. От 21.04.2011г)

Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

Рабочая программа разработана на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, (М., Просвещение, 2016).

ООП ООО ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск

Учебный план ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск за 2020-2021 учебный год

Учебники:

Лях В.И. Физическая культура, 10-11 кл., учебник для общеобразовательных учреждений, М., Просвещение, 2019г..

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.

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	-

III. Тематическое планирование учебного материала.

10 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1.	Базовая часть			

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	1 (входной контроль)	Обучающиеся научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в волейбол по правилам.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)	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.
1.4	Латлетика	29	1 (итоговый контроль)	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.
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.
2.	Вариативная часть			
2.1	Баскетбол	15		Обучающиеся научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в баскетбол по правилам.
Всего		102		

11 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1.	Базовая часть			
1.1	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.
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входной контроль)	Выпускники научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в волейбол по правилам.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)	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.
1.4	Латлетика	29	1 (итоговый контроль)	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; пробежать дистанцию в 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.
2.	Вариативная часть			

2.1	Баскетбол	15		Выпускники научатся выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия, играть в баскетбол по правилам.
Всего		102		