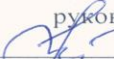



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей гуманитарных дисциплин протокол № 1 от 20.08.2020 г. руководитель МО  / Майорова И. А.</p>	<p>«ПРОВЕРЕНО» заместитель директора по УВР  / Н.Н.Рачейская 20.08.2020 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  /Е.А.Кочеткова приказ № 28 - од от 20.08.2020 г.</p>
---	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**10-11 классы**

2020г

Наименование предмета	Физическая культура				
Уровень, класс	Основное общее образования, 10 -11 класс				
Количество часов по учебному плану	10 класс	11 класс			
- в неделю	3	3			
- в год	102	102			
Программа	Лях В.И., Зданевич А. А. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2019.				
Учебники	Лях В.И. Физическая культура 10 - 11 класс, М: Просвещение, 2018				

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов составлена с использованием материалов Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, авторской рабочей программы Лях В.И., Зданевич А. А. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2019.

## **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
<b>1.</b>	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)
1.4	Л\атлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
<b>2.</b>	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	

**11 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
<b>1.</b>	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)
1.4	Л\атлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
<b>2.</b>	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	