

Приложение
к ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
среднего общего образования
срок реализации 2 года
согласована Управляющим советом МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1
с углубленным изучением отдельных предметов» (далее – Школа) Протокол №5 от
22.04.2021 г.,
утверждена приказом директора Школы от 26.04.2021 г. №110

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для учащихся 10-11 классов
общеобразовательной школы

Составитель программы:

Михайлова О.И., Губин Г.М., Гнатенко Н.Н.

Надым

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Личностные результаты

- **Личностные результаты** проявляются в:
 - осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
 - развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
 - усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
 - воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
 - умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

- **Метапредметные результаты** проявляются в :
 - способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
 - умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
 - конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
 - знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
 - способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма; двигательных навыков и умениях по основным разделам программы

Знания о физической культуре

знать / понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации;
- активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент деятельности).

- а) История физической культуры.
- б) Физическая культура (основные понятия).
- в) Физическая культура человека.

2. **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** (операциональный компонент деятельности).

- а) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- б) Оценка эффективности занятий физической культурой.

3. **«Физическое совершенствование»** (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

- а) Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- б) Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
- в) Прикладно-ориентированная подготовка.
- г) Упражнения общеразвивающей направленности.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: высокий старт до 40м; стартовый разгон; бег на результат на 100м; эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин.; бег на 2000м; прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; длительный бег до 20мин.; прыжки и многоскоки; эстафеты, старты из различных исходных положений; бег с ускорением с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; варианты челночного бега; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег.

В метаниях на дальность и на меткость: метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с

расстояния 12-14м; метание гранаты 300-500г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

В гимнастических и акробатических упражнениях: пройденный в предыдущих классах материал; повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении; комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами ; толчком ног подъемом в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге; махом соскок; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см); сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее освоенных элементов; упражнения в висах и упорах; опорные прыжки; прыжки со скакалкой.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Баскетбол – комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты ведения мяча; варианты бросков мяча; действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол – комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты техники приема и передач мяча; варианты подач мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

В лыжной подготовке (лыжных гонках): переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; прохождение дистанции до 5 км.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта⁴ выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетическим соревнованиям и инструктора в занятиях с младшими школьниками; тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей; самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личную гигиену; помогать

друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

1.1. Социокультурные основы.

10-11 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.

10-11 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.

10-11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактике и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

10-11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнения 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 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнения 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 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

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

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнения 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.

Структура учебного курса 10- 11 класс

1. Легкая атлетика – 27 часов (I четверть), 24 часа (IV четверть)

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега, прыжка в длину с

разбега, прыжка в высоту с разбега, метания мяча (гранаты) на дальность, длительный бег до 20 мин., бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

2. Гимнастика – 21 час (II четверть)

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. Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах, ритмическая гимнастика, акробатические упражнения, опорные прыжки.

3. Спортивные игры – 18 часов (III четверть)

Баскетбол. 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. Техника передвижений, остановок поворотов и стоек; ловля и передача мяча; техника ведения мяча; техника бросков мяча; защитные действия; техника и тактика игры.

Волейбол. 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. Техника передвижений, остановок поворотов и стоек; техника приема и передач мяча, подач мяча; техника нападающего удара, защитных действий; техника и тактика игры.

4. Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 12 часов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

Данная рабочая программа рассчитана на **210 часов** (три часа в неделю), из них не менее 30 % с применением цифровых образовательных ресурсов и платформ (Российская электронная школа, Учү.ру, Яндекс.Учебник, Видеоурок.net, Инфоурок.ру, и др.), что составляет 63 часа.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10 -11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		К Л А С С

		Х - XI
1.1.	Основы знаний по физической культуре	в процессе урока
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4.	Легкая атлетика	21
1.5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
2.1.	Баскетбол	21
2.2.	Кроссовая подготовка	18
2.3.	Резерв – 3 часа	
	Итого: 105 часов	

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) в 10-11 классах разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, на основе Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы) автор Лях В.И.

УМК:

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич / под ред. В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2018

Информационно-методические интернет ресурсы: цифровые образовательные платформы (ЦОПы), сервисы и электронные (цифровые) образовательные ресурсы (ЦОРы)

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа:<http://ftstival.september.ru/articlts/576894>;

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>;

К уроку.ru. - Режим доступа:<http://www.k-uroku./load/71-1-0-6958>;

Сеть творческих учителей. - Режим доступа:<http://www.it-n.ru/communities.aspx>;

Pedsovet.Su. - Режим доступа:<http://pedsovet.su>;

Прошколу.Ru - Режим доступа:<http://www.proshkolu.ru>;

Педсовет.org. - Режим доступа:<http://pedsjvet.org>.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	

1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
3	Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях	Д	
4	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разно-уровневых тематических заданий, дидактических карточек
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
8	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
9	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
10	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
11	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
12	Радиомикрофон (петличный)	Д	
13	Мегафон	Д	

14	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи ком- пакт-дисков, аудио-видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентацион- ных)
15	Сканер	Д	
16	Принтер лазерный	Д	
17	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техни-ческое оснащение образовательной организации
18	Стенка гимнастическая	Г	
19	Бревно гимнастическое напольное	Г	
20	Бревно гимнастическое высокое	Г	
21	Козёл гимнастический	Г	
22	Конь гимнастический	Г	
23	Перекладина гимнастическая	Г	
24	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
25	Брусья гимнастические параллельные	Г	
27	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
28	Мост гимнастический подкидной	Г	
29	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
30	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
31	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
32	Штанги тренировочные	Г	
33	Гантели наборные	Г	
34	Вибрационный тренажёр М. Ф. Агашина	Г	

35	Коврик гимнастический	К	
36	Маты гимнастические	Г	
37	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
38	Мяч малый (теннисный)	К	
39	Скакалка гимнастическая	К	
40	Мяч малый (мягкий)	К	
41	Палка гимнастическая	К	
42	Обруч гимнастический	К	
43	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
44	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	<i>Лёгкая атлетика</i>		
45	Планка для прыжков в высоту	Д	
46	Стойки для прыжков в высоту	Д	
47	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
48	Флажки разметочные на опоре	Г	
49	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
50	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
51	Номера нагрудные	Г	
52	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
53	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
54	Мячи баскетбольные	Г	
55	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
56	Жилетки игровые с номерами	Г	

57	Стойки волейбольные универсальные	Д	
58	Сетка волейбольная	Д	
59	Мячи волейбольные	Г	
60	Сетка для пере- носки и хранения баскетбольных мячей	Д	
61	Ворота для мини-футбола	Д	
62	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
63	Мячи футбольные	Г	
64	Номера нагрудные	Г	
65	Компрессор для накачивания мячей	Д	
66	Палатки туристские (двухместные)	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
67	Аптечка медицинская	Д	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.