

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №15»**

Утверждаю: С.Г. Князева
директор МБОУ «СШ №15»
Приказ № 258-ОД от «01» 09.2021г.
Рассмотрена на заседании ПМО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол №1 от 01.09.2021г.
на заседании методического совета МБОУ «СШ №15»
Протокол №1 от 01.09.2021г.
Принята педагогическим советом МБОУ «СШ №15»
Протокол №1 от 01.09.2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(ФГОС)**

Курс обучения: 10-11 классы

Срок реализации: 2021-2023 учебный год

Автор:
Кулагина В.В., учитель физической
культуры

г. Нижневартовск

Оглавление

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования | 3 |
| Содержание учебного предмета | 0 |
| Тематическое планирование | 0 |

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями).

Программа разработана в соответствии со ст.28 п.2,3 Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Уставом МБОУ «СШ №15», Основной образовательной программой школы на основе:

Примерной программы основного общего образования по физической культуре;

авторской программы «Физическая культура». 10—11 классы, предметной линии учебников В. И. Ляха, М,: «Просвещение», 2015 год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса В.И Ляха. Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях. Распределение содержания по годам обучения в данной линии учебников осуществляется следующим образом.

Учебник «Физическая культура. 10-11 классы» (В.И. Лях) предназначен в помощь для лучшего усвоения теоретического и практического программного материала уроков физической культуры, а также для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Соответствует федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования.

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, предоставленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона « О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 1010г. №889;

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Толерантное сознание поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной

- деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически и интерпретировать полученную информацию;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и эстетических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основе полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по видам спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (таблица 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| № п/ п | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | возраст | Уровень | | | | | |
|--------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|------------------------|---------------------|-------------------|------------------------|---------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9-12 9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14 12-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: На высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля над ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика). Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;

Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и средней школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Тематическое планирование

3. (внесены изменения в тематическое планирование с учетом программы воспитания)

| № п/п | Тема с учетом рабочей программы воспитания | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Кол-во часов | Кол-во часов |
|---------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|--------------|
| | | | 10 кл. | 11 кл. |
| Раздел | Легкая атлетика | | 24 | 24 |
| 1 | Техника бега | | 8 | 8 |
| 2 | Техника прыжков в высоту | | 2 | 2 |
| 3 | Техника прыжков в длину | | 2 | 2 |
| 4 | Техника метания | | 2 | 2 |
| 5 | Тестовое занятие | | 8 | 8 |
| 6 | ОФП | | 2 | 2 |
| Раздел | Баскетбол | | 24 | 24 |
| 7 | Техника передачи мяча | Всероссийский урок «История Самбо» | 3 | 3 |
| 8 | Техника бросков мяча | | 4 | 4 |
| 9 | Техника ведения мяча | | 4 | 4 |
| 10 | Тактика позиционного нападения и защиты | | 4 | 4 |
| 11 | Стойки и перемещения | | 1 | 1 |
| 12 | ОФП | | 8 | 8 |
| Раздел | Волейбол | | 24 | 24 |
| 13 | Техника приема и передачи мяча | Всемирный день иммунитета | 4 | 4 |
| 14 | Техника подачи мяча | | 4 | 4 |
| 15 | Техника нападающего удара | | 3 | 3 |
| 16 | Тактика позиционного нападения и защиты | | 7 | 7 |
| 17 | ОФП | | 6 | 6 |
| Раздел | Гимнастика | | 18 | 18 |
| 18 | Акробатика | День Героев Отечества | 4 | 4 |
| 19 | Упражнения в равновесии | | 2 | 2 |
| 20 | Лазание | | 1 | 1 |
| 21 | Висы и упоры | | 1 | 1 |
| 22 | Опорный прыжок | | 2 | 2 |
| 23 | ОФП | | 8 | 8 |
| | Лыжная подготовка | | 12 | 12 |
| 24 | Техника классического хода | День защитника Отечества | 3 | 3 |
| 25 | Техника конькового хода | | 2 | 2 |

| | | | | |
|--------------|----------------------------|--|-----------------|-----------------|
| 26 | Техника спусков и подъемов | | 1 | 1 |
| 27 | Игры | | 1 | 1 |
| 28 | Прохождение дистанции | | 5 | 5 |
| Итого | | | 102 часа | 102 часа |