

Приложение 2.2
к основной образовательной программе
среднего общего образования
утвержденной директором
МБОУ «СОШ №3 г.Никольское»
от 01.09.2018 №119а

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
10 - 11 класс

Рабочая программа по физической культуре 10 - 11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413), учебной программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2016г

Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура. 10-11 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2016).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной,

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

По окончании основной школы выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
-

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных (нарядах из числа хорошо освоенных упражнений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета физическая культура

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности, общетеоретические и исторические сведения.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Базовые виды спорта школьной программы: баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика с элементами акробатики, лыжи, плавание.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

10 класс

Легкая атлетика - 19 ч (9 ч, 10 ч)

Техника безопасности на занятиях. Высокий старт, низкий старт, старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\9м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, бег 1000м, преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

Баскетбол – 21 ч (12ч, 9ч).

Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления

движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Технические действия игрока, тактические действия игрока, игра по упрощенным правилам..Правила игры.

Кроссовая подготовка – 20 ч (12 ч, 8ч).

Техника безопасности на занятиях. Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями. Эстафеты. Круговая тренировка. Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2 км, 3 км.. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Помощь в судействе.

Гимнастика – 21 ч.

Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения. Повороты на месте. Расчет по порядку. Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три, перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо и налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте (на каждом уроке). Строевые команды, повороты в движении направо и налево, кругом. Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами. Прыжки: с гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь», «согнув ноги». Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке выпадами, назад на носках, повороты на гимнастической скамейке. Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, «ласточка». Акробатические упражнения: кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировке); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат Наклон вперед из положения сидя, длинный кувырок с разбега, выполнение слитно 2-3 кувырка. Вис на согнутых руках, подтягивание Подъем переворотом, передвижение в вися на руках, подъем силой.

Волейбол – 21 ч.

Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача, подача по зонам. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия в игре. Учебная игра. Помощь в организации и проведении соревнований , судейство.

11 класс

Легкая атлетика - 18 ч (11 ч, 7 ч)

Техника безопасности на занятиях. Высокий старт, низкий старт, старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, метание гранаты на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, бег 1000м, преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Баскетбол – 21 ч (12ч, 9ч).

Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Технические действия игрока, тактические действия игрока. Правила игры. Помощь в организации и проведении соревнований , судейство.

Кроссовая подготовка – 18 ч (10 ч, 8ч).

Техника безопасности на занятиях. Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Круговая тренировка. Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, кросс 2 км, 3 км. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Помощь в судействе.

Гимнастика – 21 ч.

Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения. Повороты на месте. Расчет по порядку. Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три, перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо и налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте (на каждом уроке). Строевые команды, повороты в движении направо и налево, кругом. Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами. Прыжки: с гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь», «согнув ноги». Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке выпадами, назад на носках, повороты на гимнастической скамейке. Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, «ласточка». Акробатические упражнения: кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировке); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат Наклон вперед из положения сидя, длинный кувырок с разбега, выполнение слитно 2-3 кувырка. Вис на согнутых руках, подтягивание Подъем переворотом, передвижение в висе на руках, подъем силой.

Волейбол – 21 ч.

Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача, подача по зонам. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия в игре. Учебная игра. Помощь в организации и проведении соревнований , судейство.

Тематическое планирование

№	Разделы программы 10 класс	Часы
1	Теория (в процессе урока): история физической культуры. История Олимпийских Игр. Физическое развитие человека. Характеристик основных показателей организма человека. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Правила игр, судейство.	2
2	Легкая атлетика: бег, прыжки, метания, эстафеты	19 (9 + 10)
3	Кроссовая подготовка: развитие выносливости, преодоление полосы препятствий, кросс по слабо пересеченной местности.	20 (12 + 9)
4	Баскетбол: ведения, передачи, броски, учебная игра.	21 (12 + 9)
5	Гимнастика: строевые упражнения, кувырки, стойки, «мост», акробатические соединения.	21
6	Волейбол: подачи, передачи, приемы,	21
		Итого 102

№	Разделы программы 11 класс	Часы
1	Теория (в процессе урока): история физической культуры. История Олимпийских Игр. Физическое развитие человека. Характеристик основных показателей организма человека. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	2

	Правила игр, судейство.	
2	Легкая атлетика: бег, прыжки, метания, эстафеты	18 (11 + 7)
3	Кроссовая подготовка: развитие выносливости, преодоление полосы препятствий, кросс по слабо пересеченной местности.	18 (10 + 8)
4	Баскетбол: ведения, передачи, броски, учебная игра.	21 (12 + 9)
5	Гимнастика: строевые упражнения, кувырки, стойки, «мост», акробатические соединения.	21
6	Волейбол: подачи, передачи, приемы,	21
		Итого 99