

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» пос. Поляков
муниципального района Большечерниговский Самарской области

Рабочая программа

по _____ физической культуре (базовый уровень) _____
(наименование предмета (курса))
для _____ 10-11 классов _____
(степень обучения (класс))

Рабочую программу составил:
учитель физической культуры
высшей категории
Шидловский Валерий Владимирович

Рассмотрено на ШМО учителей
гуманитарного и
естественно-математического
циклов

Протокол № 1 от 27.01.2020
Руководитель ШМО *Эргашева А.Б.*

Проверено заместителем директора по УВР <i>Е.И.Шидловская</i> Шидловская Е.А. « 28 » августа 2020г.	«Утверждаю» Директор школы <i>Шидловский В.И.</i> Шидловский В.И. « 25 » 08 2020г.
---	---

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах составлена в соответствии с основными положениями ФГОС СОО на основе авторской программы - Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 10 – 11 классы. (Опубликована в пособии «Физическая культура. Рабочая программа. А. П. Матвеев. 5 – 9 классы. Базовый уровень» Москва: Вентана-Граф, 2017г.)

2020 год
п. Поляков

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной рабочей программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 10 – 11 классы. (Опубликована в пособии «Физическая культура. Рабочая программа. А. П. Матвеев. 5 – 9 классы. Базовый уровень» Москва: Вентана-Граф, 2017г.)

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебников по физической культуре:

- "Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. ФГОС, 2019 г.
Матвеев Анатолий Петрович, Палехова Елизавета Сергеевна"

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом в рабочей программе выстроена система уроков с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Согласно учебного плана, всего на изучение физической культуры в средней школе выделяется 204 часа:

Классы	Часы в год	Часы в неделю
10 класс	102	3
11 класс	102	3

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признанию неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству,

владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; 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; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров

для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

3. Содержание учебного предмета **Физическая культура**

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области

физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование 10 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
1.	Знания о физической культуре	6	0	0
1.	Физическая культура в жизни современного человека	2		
2.	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	4		
2.	Способы двигательной деятельности деятельности	8 (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «физическое совершенствование»)	0	0
1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	4		
2.	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	1		
3.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		
4.	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.	2		
3.	Физическое совершенствование	96	0	96
3.	Легкая атлетика	10	0	10
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1		1
2.	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1		1
3.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров	1		1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	1		1
5.	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.	1		1
6.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	1		1
7.	Специальные беговые упражнения.	1		1

	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.			
8.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1		1
9.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры	1		1
10.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	1		1
4.	Спортивные игры	12	0	12
1.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах.	1		1
3.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1
4.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		1
5.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		1
6.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой	1		1

	нападающий удар. Учебная игра.			
7.	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		1
8.	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
9.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	1		1
10.	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1		1
11.	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1		1
12.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	0	21
1.	Инструктаж по гимнастике. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.(д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1		1
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей.	1		1
3.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю)	1		1
4.	Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей.	1		1
5.	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	1		1
6.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки –	1		1

	равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат».			
7.	Подтягивание. Развитие силовых способностей.	1		1
8.	Висы и упоры.	1		1
9.	Подтягивание (учет). Лазанье по канату.	1		1
10.	Размахивание и соскок.	1		1
11.	Подъем переворотом; подтягивание в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки.	1		1
12.	Стойка на руках кувырок вперед.	1		1
13.	Кувырок назад через стойку на руках.	1		1
14.	Длинный кувырок вперед.	1		1
15.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1		1
16.	Лазание по канату в два приема.	1		1
17.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1		1
18.	Стойка на голове и руках силой.	1		1
19.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см – юноши.	1		1
20.	Опорный прыжок (учет).	1		1
21.	Эстафета с элементами гимнастики.	1		1
6.	Лыжная подготовка	23	0	23
1.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		1
2.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		1
3.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах .	2		2
4.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км.	2		2
5.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	2		2
6.	Спуск в высокой стойке.	2		2

	Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.			
7.	Преодоление контруклонов.	1		1
8.	Прохождение дистанции 3 км.	2		2
9.	Повороты в движении.	1		1
10.	Попеременный четырехшажный ход.	1		1
11.	Повороты при спусках упором.	2		2
12.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	4		4
13.	Лыжная эстафета.	2		2
7.	Спортивные игры	16	0	19
1.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1		1
2.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1
3.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1
4.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1		1
5.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1
6.	Учебная игра в волейбол.	3		3
7.	Баскетбол. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1		1
8.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1		1
9.	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом.	1		1
10.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1		1
11.	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1		1
12.	Учебная игра в баскетбол.	3		3
8.	Легкая атлетика	14	0	11
1.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции	1		1

	70–80 м. Эстафетный бег.			
2.	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1		1
3.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	1		1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
5.	Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1		1
6.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1		1
7.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1
8.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств			
9.	Бег 3000 на результат, учет.	1		1
10.	Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	1		1
11.	Бег на 1000 м.	1		1
12.	Эстафетный бег.	1		1
13.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		1
14.	Контрольное мероприятие по легкой атлетике.	1		1

Тематическое планирование 11 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
1.	Знания о физической культуре	4	0	0
1.	Современные оздоровительные системы	2		
2.	Физическая культура и продолжительность жизни человека.	2		
2.	Способы двигательной деятельности	10 (не являются отдельными часами, включены в уроки)	0	0

		раздела «физическое совершенствование»		
1.	Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры.	2		
2.	Оздоровительно-гигиенические процедуры	3		
3.	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	5		
3.	Физическое совершенствование	98	0	98
3.	Легкая атлетика	12	0	12
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1		1
2.	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1		1
3.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров	1		1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	1		1
5.	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.	1		1
6.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	2		2
7.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1		1
8.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1		1
9.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры	2		2
10.	ОРУ в движении. Специальные	1		1

	беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
4.	Спортивные игры	12	0	12
1.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах.	1		1
3.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1
4.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		1
5.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		1
6.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
7.	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		1
8.	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
9.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	1		1
10.	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты	1		1

	ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.			
11.	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1		1
12.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	0	21
1.	Инструктаж по гимнастике. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.(д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1		1
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей.	1		1
3.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю)	1		1
4.	Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей.	1		1
5.	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	1		1
6.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат».	1		1
7.	Подтягивание. Развитие силовых способностей.	1		1
8.	Висы и упоры.	1		1
9.	Подтягивание (учет). Лазанье по канату.	1		1
10.	Размахивание и соскок.	1		1
11.	Подъем переворотом; подтягивание в виси: мальчики. Поднятие ног в виси: девочки.	1		1
12.	Стойка на руках кувырок вперед.	1		1
13.	Кувырок назад через стойку на руках.	1		1
14.	Длинный кувырок вперед.	1		1
15.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через	1		1

	голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.			
16.	Лазание по канату в два приема.	1		1
17.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1		1
18.	Стойка на голове и руках силой.	1		1
19.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см – юноши.	1		1
20.	Опорный прыжок (учет).	1		1
21.	Эстафета с элементами гимнастики.	1		1
6.	Лыжная подготовка	23	0	23
1.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		1
2.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		1
3.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах .	2		2
4.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км.	2		2
5.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	2		2
6.	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	2		2
7.	Преодоление контруклонов.	1		1
8.	Прохождение дистанции 3 км.	2		2
9.	Повороты в движении.	1		1
10.	Попеременный четырехшажный ход.	1		1
11.	Повороты при спусках упором.	2		2
12.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	4		4
13.	Лыжная эстафета.	2		2
7.	Спортивные игры	16	0	19
1.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1		1
2.	Прямой нападающий удар из 3-й	1		1

	зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
3.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1
4.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1		1
5.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1
6.	Учебная игра в волейбол.	3		3
7.	Баскетбол. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1		1
8.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1		1
9.	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом.	1		1
10.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1		1
11.	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1		1
12.	Учебная игра в баскетбол.	3		3
8.	Легкая атлетика	14	0	11
1.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	1		1
2.	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1		1
3.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	1		1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
5.	Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1		1
6.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через	1		1

	препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.			
7.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1
8.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств			
9.	Бег 3000 на результат, учет.	1		1
10.	Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	1		1
11.	Бег на 1000 м.	1		1
12.	Эстафетный бег.	1		1
13.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		1
14.	Контрольное мероприятие по легкой атлетике.	1		1
4.	Метание малого мяча на дальность.	1		1
5.	Метание гранаты на дальность.	1		1
6.	Бег 3000 на результат, учет.	1		1
7.	Бег на длинные дистанции.	1		1
8.	Бег на 1000 м.	1		1
9.	Эстафетный бег.	1		1
10.	Бег на средние дистанции.	1		1
11.	Контрольное мероприятие по легкой атлетике.	1		1

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебники

- Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. А. П. Матвеев, Просвещение, 2019 год.

Материально-техническое обеспечение

Спортивная площадка. Помещение спортивного зала, его оборудование (спортивный инвентарь, лыжная база) должны удовлетворять требованиям действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10-11 классов

1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура».

2. Нормативная основа разработки программы

Рабочая программа по физической культуре составлена следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Приказ Минобразования России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в редакции приказов от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 3.06.2011 № 1994, от 1.02.2012 №74);
- Приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в редакции приказов от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2011 №МО-16-03/226-ТУ «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказа министерства образования и науки Самарской области от 04.04.2005 № 55-ОД»;
- Приказ Министерства образования РФ от 09.03.04 г № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области № 55 – од от 04 апреля 2005 года «Об утверждении базисного учебного плана образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы общего образования
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020/2021 уч. Год

Используемые учебники:

"Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. ФГОС, 2019 г. Матвеев Анатолий Петрович, Палехова Елизавета Сергеевна"

3. Количество часов для реализации программы

- 10 класс – 102 часа в год (3 часа в неделю).
- 11 класс – 102 часа в год (3 часа в неделю)

4. Дата утверждения. Органы и должностные лица, принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении рабочей программы.

Данная программа рассмотрена на ШМО учителей гуманитарного и естественно- математического циклов Протокол № 1 от 29.08.2020, утверждена Директором Школы ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Поляков Шидловским В.И.

5. Цель реализации программы.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

6. Используемые технологии

Поставленные цели могут быть реализованы при условии использования всех групп образовательных технологий:

- технологии объяснительно-иллюстративного обучения, в основе которых лежит информирование, просвещение учащихся и организация их репродуктивных действий с целью выработки у них общеучебных умений и навыков;
- личностно-ориентированные технологии обучения, создающие условия для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся, учёта и развития индивидуальных особенностей школьников;
- технологии развивающего обучения, в центре внимания которых – способ обучения, способствующий включению внутренних механизмов личностного развития обучающихся, их интеллектуальных способностей.

7. Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.