

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
*Аск* /Н.Ю.Аскерова/  
Протокол № 1 от  
«27» 08 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель руководителя  
по УВР МБОУ «СОШ №16»  
*Мир* /Г.Е.Миронова/  
«28» 08 2020г.

«Утверждаю»  
Руководитель  
МБОУ «СОШ №16»  
*Гунин* /Е.С.Гуннин/  
«28» 08 2020г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Королёва М.С., учителя физической культуры

по физической культуре, 10 – 11 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«28» 08 2020г.

2020-2021 учебный год

## 1 Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### • *Личностные результаты:*

- - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивнооздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### • *Метапредметные результаты:*

- - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивнооздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### • *Предметные результаты:*

- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- 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).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- 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.

□

## 2 Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета имеет две основных части: базовую часть и вариативную часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10-11 классе отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Раздел включает основные базовые виды программного материала – «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка». Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала: гимнастика и спортивные игры.

**Основы знаний о физической культуре:** физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности; современное олимпийское и физкультурномассовое движение; основные формы и виды физических упражнений, понятие телосложения и характеристика его основных видов; основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта; основы организации и проведения спортивномассовых соревнований по видам спорта; роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; основы организации двигательного режима; основы техники безопасности и профилактики травматизма; навыки закаливания; повторение приемов саморегуляции; закрепление приемов самоконтроля.

**Легкоатлетические упражнения:** совершенствование техники спринтерского бега и техники длительного бега; совершенствования техники прыжка в высоту с разбега, техники метания в цель и на дальность; развитие выносливости, развитие скоростносиловых способностей; развитие координационных способностей.

## Спортивные игры

Баскетбол - совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передачи мяча, ведение и броски мяча; действия нападающего против нескольких защитников совершенствование тактики игры. Волейбол-совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; техника приема и передачи мяча, подачи мяча; прием мяча с подачи; передача мяча через сетку; техника нападающего удара и защитные действия (индивидуальные, групповые, командные), знать правила игры. Футбол-ведение и передача мяча, игра головой, использование корпуса, удар по неподвижному и катящемуся мячу, перехват мяча, быстрый прорыв, финты, борьба за предмет, тактические действия игроков в защите и нападении, учебная игра, судейство спортивных игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** совершенствование строевых упражнений; ору с предметами и без предметов; висы и упоры, акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату и шесту, подтягивание; упражнения на развитие гибкости.

**Лыжная подготовка:** переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; элементы тактики лыжных гонок; правила соревнований; техника безопасности при занятиях на лыжах; первая помощь при травмах и обморожениях.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 10 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
		<b>102</b>
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2.	Легкоатлетические упражнения.	21
3.	Спортивные игры	40
4.	Гимнастика с элементами акробатики	23
5.	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

#### 11 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
		<b>102</b>
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2.	Легкоатлетические упражнения.	21
3.	Спортивные игры	40
4.	Гимнастика с элементами акробатики	23
5.	Лыжная подготовка	18

	Итого	102
--	-------	-----