

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №105 имени М.И. Рунт» городского округа Самара

Рассмотрено
На заседании методического
объединения учителей МБОУ
Школы №105 г.о.Самара
Протокол № 1 от
« 28 » 08 2021г.

Проверено
Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы №105
г.о.Самара
Егорова Е.В.
« 28 » 08 2021

Утверждаю
Директор МБОУ Школы №105
г.о.Самара
М.В.Базина
Приказ № 222-19 от
« 02 » 09 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (название)

по физической культуре

Уровень программы
среднее общее образование
10-11 классы

Составитель (и):

Дорш Олеся Сергеевна

(Ф.И.О. учителя, категория)

г. Самара

Паспорт программы

Класс	10-11
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый (10-11)
Количество часов в неделю	10 класс -3 ч. 11 класс – 3ч
Количество часов в год	102 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФГОС СОО
Рабочая программа составлена на основе программы	Комплексная программы физического воспитания учащихся для ОУ Физкультура 5-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2017
Учебник	Лях В.И. учебник «Физическая культура 10-11 класс.» (базовый уровень) М. Просвещение, 2020г.
Дидактический материал	

Планируемые результаты изучения физической культуры

Личностные результаты освоения учебного предмета

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты обучения

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- 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 спортивно-оздоровительной 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.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля 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;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся 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;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 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).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся 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 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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10. класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

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

**Тематическое планирование
по физической культуре 10 класс**

№ п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
Легкая атлетика 21ч				
1-5	Спринтерский бег. Эстафетный бег	5ч	Зачет	
6-8	Прыжок в длину	3	Зачет	
9-13	Метание гранаты	5	Зачет	
14-19	Кроссовая подготовка	6	Зачет	
20-21	Челночный бег 3х10м	2	Зачет	
Баскетбол 54ч				
22	Инструктаж по т\б и правила поведения на уроках по баскетболу	1		
23	Повторение. Стойки, передвижение, повороты, остановки игроков	1		
24-27	Совершенствование: ловля, передача и ведение мяча	4	Зачет	
28	Бросок мяча от гуди	1	Зачет	
29	Эстафета с мячом. ОРУ с мячом	1		
30	Штрафной бросок.	1		
31	Тактика игры.	1		
32	Техника игры в нападении	1		
33	Техника защитных действий	1	Зачет	
34	Ведении мяча с сопротивлением защитника	1		
35	Зонная система защиты	1		
36	Развитие координационных способностей	1	Зачет	
37-38	Ведение мяча с сопротивлением	2		
39-42	Передача мяча в движении с сопротивлением	4	Зачет	
43-44	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	2		
45-46	Сочетание приемов ведения и бросков	2		
47-49	Нападение против зонной защиты	3	Зачет	
50	Совершенствование техники выполнения передач	1	Зачет	
51-54	Бросок в прыжке со средней линии с сопротивлением после ловли мяча	4		
55-57	Бросок полукрюком в движении	3		
58-61	Индивидуальные действия в защите	4	Зачет	
62-64	Нападение через центрального	3		
65-68	Индивидуальные действия в нападении	4	Зачет	

69-72	Учебная игра	4		
73-75	Развитие скоростно-силовых качеств	3		
Волейбол 12ч				
76-77	Совершенствование остановок игрока	2		
78-79	Верхняя прямая подача	2	Зачет	
80-81	Нападение через 3 зону	2		
82-83	Нападение через 4 зону	2		
84-85	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача	2		
86-87	Прямой нападающий удар через сетку	2	Зачет	
Легкая атлетика 15ч				
88-90	Прыжки с места в длину, прыжок в высоту с разбега	3	Зачет	
91-94	Метание гранаты на дальность и в цель	4	Зачет	
95-99	Спринтовский бег, эстафетный бег	5	Зачет	
100-102	Кроссовая подготовка	3ч		

**Тематическое планирование
по физической культуре 11 класс**

№ п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
Легкая атлетика 21ч				
1-5	Спринтерский бег. Эстафетный бег	5ч	Зачет	
6-8	Прыжок в длину	3	Зачет	
9-13	Метание гранаты	5	Зачет	
14-19	Кроссовая подготовка	6	Зачет	
20-21	Челночный бег 3х10м	2	Зачет	
Баскетбол 54ч				
22	Инструктаж по т\б и правила поведения на уроках по баскетболу	1		
23	Повторение. Стойки, передвижение, повороты, остановки игроков	1		
24-27	Совершенствование: ловля, передача и ведение мяча	4	Зачет	
28	Бросок мяча от гуди	1	Зачет	
29	Эстафета с мячом. ОРУ с мячом	1		
30	Штрафной бросок.	1		
31	Тактика игры.	1		
32	Техника игры в нападении	1		
33	Техника защитных действий	1	Зачет	
34	Ведении мяча с сопротивлением защитника	1		
35	Зонная система защиты	1		
36	Развитие координационных способностей	1	Зачет	
37-38	Ведение мяча с сопротивлением	2		
39-42	Передача мяча в движении с сопротивлением	4	Зачет	
43-44	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	2		
45-46	Сочетание приемов ведения и бросков	2		
47-49	Нападение против зонной защиты	3	Зачет	
50	Совершенствование техники выполнения передач	1	Зачет	
51-54	Бросок в прыжке со средней линии с сопротивлением после ловли мяча	4		
55-57	Бросок полукрюком в движении	3		
58-61	Индивидуальные действия в защите	4	Зачет	
62-64	Нападение через центрального	3		
65-68	Индивидуальные действия в нападении	4	Зачет	
69-72	Учебная игра	4		
73-75	Развитие скоростно-силовых качеств	3		
Волейбол 12ч				
76-77	Совершенствование остановок игрока	2		
78-79	Верхняя прямая подача	2	Зачет	
80-81	Нападение через 3 зону	2		
82-83	Нападение через 4 зону	2		
84-85	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача	2		
86-87	Прямой нападающий удар через сетку	2	Зачет	
Легкая атлетика 15ч				

88-90	Прыжки с места в длину, прыжок в высоту с разбега	3	Зачет	
91-94	Метание гранаты на дальность и в цель	4	Зачет	
95-99	Спринтовский бег, эстафетный бег	5	Зачет	
100-102	Кроссовая подготовка	3ч		