



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа №96
Эврика-Развитие»
З.А. Гринько
Приказ от 01.09.2020 № 912-ОД

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» для 10-11-х классов
(срок освоения – 2 года)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом, который предусматривает реализацию программы в 10-11-х классах по 2 часа в неделю в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС) и 3 часа в неделю в соответствии с внесенными изменениями в приказ Минобрнауки 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».

Количество учебных часов определяется на основе учебного плана и календарного учебного графика. Общий объем часов за 2 года в среднем составляет 138 часов для 10-11-х классов в соответствии с ФГОС, 204 часа для классов в соответствии с положениями государственного образовательного стандарта-2004.

Структура Рабочей программы соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта и Положению о рабочей программе учебных предметов, курсов МАОУ «Школа №96 Эврика-Развитие»:

1. Пояснительная записка;
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Содержание учебного предмета;
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа разработана на основе:

- Примерной программы по физической культуре в Примерной основной образовательной программе среднего общего образования, размещенной на государственном реестре в сети Интернет – **fgosreestr.ru**;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Школа №96 Эврика-Развитие»;
- учебников из федерального перечня, определенного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при

реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»:

«Физическая культура 10-11 классы». Лях В.И. «Издательство «Просвещение».

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник 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-корригирующей 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 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.

III. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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 движение.

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

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.

Медико-биологические основы

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.

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Баскетбол

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.

Волейбол.

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.

Гандбол.

Терминология гандбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях гандболом. Организация и проведение соревнований.

Футбол.

Основные приемы. Тактика и техника игры. Техника безопасности при занятиях футболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

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.

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов

Тематическое планирование для 10 класса на основе ФГОС

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний. Инструктаж.	3
2	Легкая атлетика (I и IV четверть)	34

	- бег на короткие дистанции (30 м., 60 м., 100 м.)	4
	- бег на средние дистанции (800 м., 1500 м., 2000 м.)	4
	- прыжки в длину с места	
	- бег по пересеченной местности	2
	- челночный бег 3x10	4
	- метание мяча и гранаты	4
	- бег на длинные дистанции	4
	- кроссовая подготовка	4
	- комбинированные эстафеты	4
		4
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
	- строевая подготовка	2
	- акробатические элементы	3
	- акробатическая комбинация	2
	- висы и упоры	3
	- лазание по канату	2
	- опорный прыжок	3
4	Баскетбол	6
5	Волейбол	6
6	Гандбол	4
7	Футбол	3
	Общее количество часов (примерное)	70 ч.

Тематическое планирование для 11 класса на основе ФГОС

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний. (Инструктаж, общие понятия)	3
2	Легкая атлетика (I и IV четверть)	50
	- бег на короткие дистанции (30 м., 60 м., 100 м.)	6
	- бег на средние дистанции (800 м., 1500 м., 2000 м.)	8
	- прыжки в длину с места	
	- бег по пересеченной местности	4
	- челночный бег 3x10	8
	- метание мяча и гранаты	4
	- кроссовая подготовка	6
	- комбинированные эстафеты	8
		6
3	Гимнастика с элементами акробатики	23
	- строевая подготовка	2
	- акробатические элементы	4
	- акробатическая комбинация	4
	- висы и упоры	4
	- лазание по канату	3
	- подтягивания	2
	- опорный прыжок	4

4	Баскетбол	8
5	Волейбол	8
6	Гандбол	5
7	Футбол	5
	Общее количество часов (примерное)	102 ч.

Тематическое планирование для 11 класса на основе ГОС-2004

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний. (Инструктаж, общие понятия)	3
2	Легкая атлетика (I и IV четверть)	50
	- бег на короткие дистанции (30 м., 60 м., 100 м.)	6
	- бег на средние дистанции (800 м., 1500 м., 2000 м.)	8
	- прыжки в длину с места	
	- бег по пересеченной местности	4
	- челночный бег 3x10	8
	- метание мяча и гранаты	4
	- кроссовая подготовка	6
	- комбинированные эстафеты	8
		6
3	Гимнастика с элементами акробатики	23
	- строевая подготовка	2
	- акробатические элементы	4
	- акробатическая комбинация	4
	- висы и упоры	4
	- лазание по канату	3
	- подтягивания	2
	- опорный прыжок	4
4	Баскетбол	8
5	Волейбол	8
6	Гандбол	5
7	Футбол	5
	Общее количество часов (примерное)	102 ч.