государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Хилково
муниципального района Красноярский Самарской области

«Рассмотрено»	«Проверено»	«Утверждено»
Руководителем МО	И.о.заместителя	И.о. директора
В.А.Моисеева	директора по УВР	ГБОУ СОШ с. Хилково А.М. Семин
Протокол № 1	Н.В. Бурлуцкая	Приказ№66-од
от «23» августа 2021г	от «23» августа 2021г	от «23» августа 2021г

ЭП

C=RU, OU=директор, O=ГБОУ СОШ с.Хилково, CN=Семин Александр Михайлович, E=hilk_sch@samara.edu.ru
00d47ef35d330e7d25
2021-08-31 10:03:43

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (учебному курсу)

«Физическая культура»

10-11 класс

Составитель(и):

Царьков С.И., учитель физической культуры

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии:
с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение,);с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11классы. - М.: Просвещение,); с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение,)

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

– 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.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»:
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-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 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 курса

10 класс

Легкая атлетика (44 часа)

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег на результат 100м), техника длительного бега (2000м (3000м), равномерный бег 15-20мин (20-25мин)), метание мяча в цель и на дальность, прыжки в длину с места, разбега, в высоту. Упражнения на развитие физических способностей.

Спортивные игры (футбол) (14 часов)

Основы биомеханики футбольных упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях футболом (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Оказание первой доврачебной помощи. Вбрасывание, удары по воротам. Повторение движений «школы техники футбола. Техника ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частями подъема. Развитие координационных способностей и прыгучести

Спортивные игры (волейбол) (15 часов)

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, подача мяча, нападающий удар, блокировка(одиночное и двойное)), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях волейболом. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

Спортивные игры (баскетбол) (16 часов)

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

Лыжная подготовка (16 часов)

Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, особенности физической подготовленности лыжника. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Передвижения на лыжах (техника лыжных ходов):

- 10 класс – переход с одновременных ход на попеременные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 6 км. – юноши.
- 11 класс – переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни, элементы тактики лыжных гонок, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 8 км. – юноши.

3.Тематическое планирование 10 класс

№	Перечень разделов	Количество часов
1.	Легкая атлетика	44
2.	Футбол	14
3.	волейбол	15
4.	баскетбол	16
5.	Лыжная подготовка	16
	итого	105