Подписано
цифровой
подписью:
Капустина Людмила
Борисовна

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10 - 11 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего среднего (полного) образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Лях, «Просвещение», 2019 год.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта,
- упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

На основании приказа Министерства образования и науки РФ от 07.06.2017 года № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г., № 1089» и методических рекомендаций для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020/2021 учебном году изменена таблица тематического распределения часов.

I. Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам

				10	11
1	Базовая часть		136	58	58
	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
	Легкая атлетика			20	20
	Гимнастика с основами акробатики			8	8
	Элементы единоборств			10	10
	Спортивные игры			20	20
	Лыжная подготовка		-	-	-
2	Вариативная часть			10	10
	Кроссовая подготовка			10	10
	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	В процессе уроков			
Итого:		**204**	**136**	**68**	**68**

II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основ- ной образовательной программы среднего (полного) общего об- разования Федерального государственного образовательного стан- дарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена

российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания
- в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 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;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных

источников;

- 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля 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;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

III. Содержание учебного предмета, курса

10 класс

Знания о физической культуре преподаются в процессе уроков и включают в себя следующие темы: ФЗ «О физической культуре»(2007г.). Физическая культура личности. Понятие «здоровье». Техника безопасности на уроках физической культуры. Гигиена. Понятия «физическое упражнение» и «физическая нагрузка». Контроль и самоконтроль. Режим дня старшеклассников. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Олимпийское движение.

Легкая атлетика (20ч.): Старты из различных исходных положений. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 30м. Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Встречная эстафета. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (13-15 беговых шагов). Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание малого мяча в цель. Метание гранаты. ОФП. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.

Кроссовая подготовка (10ч.): Интервальный бег. Бег в равномерном темпе 15мин. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 20 минут. Бег в равномерном темпе 22 минуты. Бег в равномерном темпе 23 минуты. Бег на 3000м (юноши) и 2000 (девушки). Бег с препятствиями. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.): Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Висы и упоры. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Лазание по

канату без помощи ног (юноши). Лазание по канату на скорость. Кувырки. Стойка на голове и руках. Развитие гибкости.

Элементы единоборств (10ч.): Разминка борца. Гигиена. Приемы страховки и самостраховки. Захваты. Освобождение от захватов. Выведение из равновесия. Задняя подножка. Передняя подножка. Бросок через бедро. Подсечки. Борьба в стойке. Удержания, болевые приемы и удушения в партере. Перевороты. Борьба в партере.

Спортивные игры (20ч.):

Баскетбол (10ч.): Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Нападение через заслон. Быстрый прорыв (2 х 1). Быстрый прорыв (3 х 2). Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.

Волейбол (10ч.): Передвижения и остановки. Верхняя прямая передача в парах с шагом. Верхняя прямая передача в шеренгах со сменой места. Передача мяча различными способами. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Нападение через 2-ю зону.

11 класс

Знания о физической культуре преподаются в процессе уроков и включают в себя следующие темы: ФЗ «О физической культуре»(2007г.). Физическая культура личности. Понятие «здоровье». Техника безопасности на уроках физической культуры. Гигиена. Понятия «физическое упражнение» и «физическая нагрузка». Контроль и самоконтроль. Режим дня старшеклассников. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Олимпийское движение.

Легкая атлетика (20ч.): Старты из различных исходных положений.

Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 30м. Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Встречная эстафета. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (13-15 беговых шагов) «прогнувшись». Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание малого мяча в цель. Метание гранаты. ОФП. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.

Кроссовая подготовка (10ч.): Интервальный бег. Бег в равномерном темпе 15мин. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 20 минут. Бег в равномерном темпе 24 минуты. Бег в равномерном темпе 26 минут. Бег в равномерном темпе 28 минут. Бег на 3000м (юноши) и 2000 (девушки). Бег с препятствиями. ОРУ.

Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.): Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Висы и упоры. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Лазание по канату без помощи ног (юноши). Лазание по канату на скорость. Лазание по канату в 2 приема. Кувырки. Стойка на голове и руках. Развитие гибкости. Опорный прыжок.

Элементы единоборств (10ч.): Разминка борца. Приемы страховки и самостраховки. Захваты. Освобождение от захватов. Выведение из равновесия. Задняя подножка. Передняя подножка. Бросок через бедро. Подсечки. Борьба в стойке. Удержания, болевые приемы и удушения в партере. Борьба в партере.

Спортивные игры (20ч.):

Волейбол (10ч.): Передвижения и остановки. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Передача мяча различными способами. Прием мяча двумя руками снизу.Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Позиционное нападение. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.

Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Нападение через 2-ю зону.

Баскетбол (10ч.): Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении со сменой места. Бросок со средней дистанции в прыжке с сопротивлением. Бросок полукрюком. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового игрока. Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. Быстрый прорыв (3 х 1). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.

В соответствии с указом президента РФ от 24.03.2014 №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»», приказ министерства образования от 30.06.2014 №1165-р подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в процессе уроков).

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
протокол заседания МО учителей физической культуры и ОБЖ	Заместитель директора по УВР
от «_27_» _августа_ 2020 года №1	_____ / _Л.М. Спирина_
_____ / Т.Л. Дойнова	«_27_» _августа_ 2020 года