

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство науки и образования Самарской области Департамент образования Администрации городского округа Самара МБОУ Школа № 48 г.о.Самара

PACCMOTPEHO

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО «Технология, музыка, изо, ОБЖ, физ. культура»

Заместитель директора по НМР

Директор

Власова Г.П.

Губанова Т.С.

Приказ № 282 от «1» сентября 2023 г.

Волкова Н.Н. Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 - 11 классов

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (для средней школы 10-11 классы) разработана **на основе следующих документов**:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями);
- Основной образовательной программе среднего общего образования МБОУ Школы № 48 г.о. Самара.
- *Авторской программе по физической культуре:* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2019.

Учебно-методический комплект предусматривает использования учебника

- Физическая культура 10 – 11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич., М.: Просвещение. 2018.

Цель физического воспитания по физической культуре — формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровьесберегающие технологии и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то , чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся ,всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в 10-11 классах **в общем объеме** – 204 часов. На изучение физической культуры отводится:

В 10 классе – 102 часа;

В 11 классе – 102 часа;

Согласно учебному плану МБОУ Школа № 48 г. о. Самара на изучение предмета отводится в 10 - 11 классах 3 часа в неделю.

2. Планируемые результаты

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Класс	Наименование	Личностные результаты		
	раздела			
10-11	Легкая	- сформированность положительной мотивации и устойчивого		
	Атлетика	учебно-познавательного интереса к учебному предмету		
		«Физическая культура».		
	Спортивные	- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему		
	игры	многонационального народа России; осознанное, уважительное и		
		доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и		
		ценностям Российского народа на примере истории		
		национальных видов спорта и народных игр;		
		- сформированность патриотического сознания и гражданской		
		позиции личности, чувство ответственности и долга перед		
		Родиной на примере геройских подвигов спортсменов –		
		участников Великой Отечественной Войны и результатов		
	2	упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.		
	Элементы	- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм		
	единоборств	социальной жизни в группах и сообществах.		
		- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства		
		толерантности и ценностного отношения к физической культуре,		
		как составной и неотъемлемой части общечеловеческой		
	Г	культуры.		
	Гимнастика	- развитость эстетического и этического сознания через освоение		
	П	культуры движения и культуры тела.		
	Лыжная	- сформированность ценности здорового и безопасного образа		
	подготовка	жизни.		

Метапредметные результаты:

- освоенние обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие);
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

1 1	· / / · · · · · · · · · · · · ·	дуюся в готовых информационных объектах,			
Класс	Наименование	Метапредметные результаты			
	раздела				
10-11	Легкая	Регулятивные УУД			
	Атлетика	- самостоятельно определять цели обучения, ставить и			
		формулировать новые задачи в учебе и познавательной			
		деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной			
		деятельности;			
		Познавательные УУД			
		- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать			
		аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания			
		и критерии для классификации, устанавливать причинно-			
		следственные связи, строить логическое рассуждение,			
		умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать			
		выводы;			
	Спортивные	Регулятивные УУД			
	игры	- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе			
		альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные			
		способы решения учебных и познавательных задач;			
		Познавательные УУД			
		- владеть культурой активного использования			
		информационно – поисковых систем.			
		Коммуникативные УУД			
		- осознанно использовать речевые средства в соответствии с			
		задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и			

	потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;			
	владение устной и письменной речью, монологической			
	контекстной речью.			
Элементы	Регулятивные УУД			
единоборств	- соотносить свои действия с планируемыми результатами			
	осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения			
	результата, определять способы действий в рамках предложенных			
	условий и требований, корректировать свои действия в			
	соответствии с изменяющейся ситуацией;			
	Коммуникативные УУД			
	- организовывать учебное сотрудничество и совместную			
	деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально			
	и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на			
	основе согласования позиций и учета интересов; формулировать,			
	аргументировать и отстаивать свое мнение;			
Гимнастика	Регулятивные УУД			
	- оценивать правильность выполнения учебной задачи,			
	собственные возможности ее решения;			
	Познавательные УУД			
	- создавать, применять и преобразовывать графические			
	пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и			
_	наоборот;			
Лыжная	Регулятивные УУД			
подготовка	- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать			
	решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной			
	деятельности.			

Предметные результаты освоения курса

Класс	Наименование	Обучающийся научится	Обучающийся получит	
	раздела	, , , , , ,	возможность научиться	
10	Легкая	*определять влияние	* самостоятельно	
	Атлетика	оздоровительных систем	организовывать и	
		физического воспитания на	осуществлять физкультурную	
		укрепление здоровья,	деятельность для проведения	
		профилактику	индивидуального, коллективного	
		профессиональных заболеваний	и семейного досуга;	
		и вредных привычек;		
		*знать способы контроля и		
		оценки физического развития и		
		физической подготовленности;		
	Спортивные	выполнять технические	осуществлять судейство в	
	игры	действия и тактические приемы	избранном виде спорта.	
		базовых видов спорта,		
		применять их в игровой и		
		соревновательной деятельности.		
	Элементы	*практически использовать	проводить мероприятия по	
	единоборств	приемы самомассажа и	коррекции индивидуальных	
		релаксации;	показателей здоровья,	
		*практически использовать	умственной и физической	
		приемы защиты и выполнять	*	
		ответные действия в ситуациях	физического развития и	

		самообороны.	физических качеств по результатам мониторинга.	
	Гимнастика	*характеризовать	*выполнять требования	
		индивидуальные особенности	физической и спортивной	
		физического и психического	подготовки, определяемые	
		развития;	вступительными экзаменами в	
		*характеризовать основные	профильные учреждения	
		формы организации занятий	профессионального образования.	
		физической культурой,		
		определять их целевое		
		назначение и знать особенности		
		проведения;		
		*составлять и выполнять		
		индивидуально-		
		ориентированные комплексы		
		оздоровительной и адаптивной физической культуры		
	Лыжная	составлять и проводить	*составлять и выполнять	
	подготовка	комплексы физических		
	подготовки	упражнений различной	ориентированные комплексы	
		направленности;	оздоровительной и адаптивной	
		*определять уровни	физической культуры.	
		индивидуального физического		
		развития и развития физических		
		качеств;		
		*проводить мероприятия по		
		профилактике травматизма во		
		время занятий физическими		
		упражнениями;		
11	Легкая	*определять влияние	* самостоятельно	
	Атлетика	оздоровительных систем	1 1	
		физического воспитания на	осуществлять физкультурную	
		укрепление здоровья,	деятельность для проведения	
		профилактику профессиональных заболеваний	индивидуального, коллективного	
		и вредных привычек;	и семейного досуга;	
		*знать способы контроля и		
		оценки физического развития и		
		физической подготовленности;		
	Спортивные	знать правила и способы	осуществлять судейство в	
	игры	планирования системы	избранном виде спорта	
	_	индивидуальных занятий		
		физическими упражнениями		
		общей, профессионально-		
		прикладной и оздоровительно-		
		корригирующей направленности		
	Гимнастика	*определять уровни	*выполнять требования	
		индивидуального физического	физической и спортивной	
		развития и развития физических	подготовки, определяемые	
		качеств;	вступительными экзаменами в	

	*проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	профильные учреждения профессионального образовани	
Лыжная	определять уровни	• самостоятельно	
подготовка	индивидуального физического	-	
	развития и развития физических		
	качеств;	деятельность для проведения	
	*проводить мероприятия по	индивидуального, коллективного	
	профилактике травматизма во	и семейного досуга;	
	время занятий физическими		
	упражнениями		
Элементы	. *практически использовать	проводить мероприятия по	
единоборств	приемы самомассажа и	коррекции индивидуальных	
	релаксации;	показателей здоровья,	
	*практически использовать	умственной и физической	
	приемы защиты и выполнять		
	ответные действия в ситуациях	физического развития и	
	самообороны.	физических качеств по	
		результатам мониторинга	

^{*}Таблицы планируемых показателей контрольных нормативов, как часть планируемых результатов, представлены ниже (стр. 8).

Планируемые результаты на конец учебного года в 10 классе

Thin may emble posythetical me world y round of odd 2 to instance				
Физическая	Физические упражнения	Юноши	Девушки	
способность				
1	2	3	4	
скоростные	Бег 100м, с.	14,9	17.5	
	Бег 30м, с.	5.0	5.9	
силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине,	10	-	
	количество раз			
	Подтягивание из виса, лежа на низкой	-	14	
	перекладине, количество раз			
	Прыжок в длину с места, см	195	170	
выносливость	Бег 2000 м, мин	-	11,30	
	Бег 3000 м, мин	15.30	-	
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	6	8	
координационные	Челночный бег 3* 10м, с	8.2	9.7	

Планируемые результаты на конец учебного года в 11 классе

Физическая	Физические упражнения	Юноши	Девушки
способность			
1	2	3	4
скоростные	Бег 100м, с.	14,3	16.5
	Бег 30м, с.	5.0	5.4
силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине,	12	-
	количество раз		
	Подтягивание из виса, лежа на низкой	-	15
	перекладине, количество раз		
	Прыжок в длину с места, см	215	180

Выносливость	Бег 2000 м, мин	-	11,00
	Бег 3000 м, мин	15.00	-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	8	10
координационные	Челночный бег 3* 10 м, с	8	9,5

3. Содержание учебного предмета

10 класс

- **Тема 1. Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках. Правовые основы физической культуры и спорта. Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание мяча и гранаты. Контрольные нормативы.
- **Тема 2.** Спортивные игры. Техника безопасности по волейболу. Понятие о физической культуре личности. Волейбол.
- **Тема 3.** Гимнастика. Техника безопасности по гимнастике. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика Контрольные нормативы.
- Тема 4. Единоборства. Правила поведения .Виды единоборств .Упражнения в парах.
- **Тема 5. Лыжная подготовка.** Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные формы и виды физических упражнений. Лыжные ходы. Спуски с гор, подъемы в гору, торможения. Преодоления контруклонов.
- **Тема 6.** Спортивные игры. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Баскетбол.
- **Тема7.** Единоборства. Гигиена борца. Влияние единоборств на здоровье человека. Самостраховка.
- **Тема 8.** Легкая атлетика. Техника безопасности. Адаптивная физическая культура. Прыжок в высоту. Метание мяча и гранаты. Спринтерский бег. Контрольные нормативы.

11 класс

- **Тема 1. Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках. Способы регулирования физических нагрузок и контроля над ними. Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание гранаты. Контрольные нормативы.
- **Тема 2.** Спортивные игры. Техника безопасности по волейболу. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Волейбол.
- **Тема 3. Гимнастика.** Техника безопасности по гимнастике. Основы организации двигательного режима. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика Контрольные нормативы.
- Тема 4. Единоборства. Правила поведения .Виды единоборств .Упражнения в парах.
- **Тема 5. Лыжная подготовка.** Техника безопасности по лыжной подготовке. Организация и проведения соревнований. Лыжные ходы. Спуски с гор, подъемы в гору, торможения. Преодоления контруклонов.

Тема 6. Спортивные игры. Техника безопасности. Понятие телосложения и характеристика основных типов. Баскетбол.

Тема7. Единоборства. Гигиена борца. Влияние единоборств на здоровье человека. Самостраховка.

Тема 8. Легкая атлетика. Техника безопасности. Способы регулирования массы тела человека. Прыжок в высоту. Метание мяча и гранаты. Спринтерский бег. Контрольные нормативы.

4. Тематическое планирование

10 класс (102 ч)

№	Наименование разделов	Всего	В том числе	
п/п		часов	уроки Контрольные	
				нормативы
1	Легкая атлетика	11	8	3
2	Спортивные игры	16	13	3
3	Гимнастика	18	15	3
4	Единоборства	3	3	
5	Лыжная подготовка	18	15	6
6	Спортивные игры	20	18	2
7	Единоборства	6	5	1
8	Легкая атлетика	10	8	2

11 класс (102 ч)

No	Наименование разделов	Всего	В том числе	
п/п		часов	уроки	Контрольные нормативы
1	Легкая атлетика	11	8	3
2	Спортивные игры	16	13	3
3	Гимнастика	18	15	3
4	Единоборства	3	3	
5	Лыжная подготовка	18	15	3
6	Спортивные игры	20	18	2
7	Единоборства	6	5	1
8	Легкая атлетика	10	8	2