

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Школа №4 города Белогорск»

Рассмотрено на заседании  
кафедры  
Протокол № 1  
от « 4 » сентября 2020г.  
Руководитель кафедры  
/ Н.Н. Чижикова

«Согласовано»

Протокол № 1

от « 11 » сентября 2020г.

г.  
Заместитель директора по УВР

Т.Полов / Г.П. Головаева

«Утверждаю»

Директор МАОУ

«Школа №4 города Белогорск»

Приказ № 198

от « 11 » сентября 2020г.

Т.В. Афанасьева / Т.В. Афанасьева



Рабочая программа по физической культуре  
для 10-11 класса  
на 2020-2025 гг.

2020 г.

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с

- законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12г. №273-ФЗ;
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015г. №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- примерным положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательными учреждениями, расположенными на территории Амурской области и реализующими программы общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки Амурской области от 15.09.2010г. №1439;
- Уставом МАОУ «Школа №4 города Белогорск»;
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МАОУ «Школа №4 города Белогорск».

Основная **цель** рабочей программы – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи**, решаемые при реализации данной рабочей программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности,

выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Данная рабочая программа разработана с учётом Примерной программы среднего общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). В данную программу внесены следующие изменения: раздел «Лыжная подготовка» заменен на спортивные игры (волейбол, баскетбол) и кроссовую подготовку, в связи с отсутствием лыжного спортивного инвентаря, а также места для проведения данных занятий.

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура. Для учащихся 10-11 классов»: под общ. редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича. -5-е изд. Москва: 2016.

В соответствии с учебным планом и годовым календарным учебным графиком программа рассчитана для 10 - 11 классов на 102 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

### **Содержание рабочей программы**

Содержание рабочей программы соответствует требованиям федеральных государственных стандартов, целям и задачам основной образовательной программы МАОУ «Школа №4 города Белогорска».

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, 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 движение.

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** 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.

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

#### **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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приёмы саморегуляции**

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

### **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.

#### **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 волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**10-11 классы.** 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.

#### **Лёгкая атлетика.**

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

### **Учебно-тематический план**

Содержание	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Основы знаний	В процессе урока	
<i>Базовая часть</i>	<b>82</b>	<b>82</b>
Легкая атлетика	29	29
Гимнастика	16	16
Баскетбол	19	19
Волейбол	18	18
<i>Вариативная часть</i>	<b>20</b>	<b>20</b>
Спортивные игры	14	14
Кроссовая подготовка	6	6
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

#### **Печатные пособия:**

1. Рабочие программы ФГОС по физической культуре 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха, 4-е издание, Москва «Просвещение» 2012;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией В.И. Ляха, Москва: «Просвещение», 2012.Т;
3. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич) М.: Просвещение, 2012, соответствующей Федеральному компоненту государственного стандарта (основного) общего образования;

4. Тематическое планирование по физической культуре по 2- и 3- часовой программ для учащихся 1 – 11 классов, составитель К.Р. Мамедов, - Волгоград: «Учитель», 2014;
5. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха для учащихся 1 – 11 классов, 2-е издание, Волгоград: «Учитель», 2014;
6. Учебник: Физкультура для учащихся 10-11 классов: под общ.редакциейВ.И.Ляха, А.А. Зданевича. -5-е изд. Москва: 2012.
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012г;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» №1897 от 17 декабря 2010г.;

***Цифровые образовательные ресурсы:***

9. <http://www.uroki-fizkultury.ru/> - уроки физкультуры;
10. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал.

***Технические средства обучения:***

11. Спортивный инвентарь: гимнастические снаряды, козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки;
12. Скакалки, обручи; секундомер, флажки разметочные, свисток, кегли;
13. Мячи для метания, набивные мячи, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.