

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Открытая (сменная) школа № 2» города Смоленска

Рассмотрена  
протокол № 1  
от « 30 » августа  
2022г.  
Руководитель ШМО  
Мищенко Т.В.

Принята  
педагогическим советом  
Протокол № 12  
от « 30 » августа 2023 г.

Утверждена  
приказом от «30 » августа 2022 г. №62/6-Д  
Директор Л.И Александрова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**среднего общего образования**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**(10-11 классы)**

Составители:

Воробьева О.В.

«Согласована»  
Заместитель директора  
Н.В. Зайцева  
«30» августа 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), основной образовательной программой среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) школа № 2» города Смоленска, с учётом «Комплексной программы по предмету физическое воспитание для учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012», учебного плана среднего общего образования МБОУ «Открытая (сменная) школа № 2» города Смоленска и федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

### **Учебно-методический комплекс:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015.

Согласно учебному плану школы на изучение предмета физическая культура отводится 0,5 часа в неделю, 17 часов в год в 10 классе, 17 часов в 11 классе.

В виду особенностей и возможностей школы 2,5 часа в неделю предмета физическая культура выносятся на внеаудиторное (самостоятельное) изучение. Реализация практической части предмета осуществляется на аудиторных занятиях.

Часы внеаудиторной нагрузки учебного плана не тарифицируются и не оплачиваются.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

1) 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;

2) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

3) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

4) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

5) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

6) 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;

7) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

8) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

9) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

10) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

### ***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:***

#### **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-корректирующей 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.

## Содержание учебного предмета

### 10-11 класс

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

### Тематическое планирование 10-11 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов	Аудиторная нагрузка/ количество часов	Внеаудиторная нагрузка/ количество часов
<b>I</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Стартовый разбег. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование.		1	6
2	Эстафетный бег. Бег на результат (60м).		1	6
3	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.		1	7
4	Кроссовый бег. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Равномерный бег. Бег по дистанции. Бег в гору. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.		1	7
<b>II</b>	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>
5	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Броски мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте, вперед.		1	4
6	Передача мяча двумя руками снизу на месте после набрасывания партнером. Передача мяча двумя руками сверху (снизу) на месте над собой (2раза).		1	4
7	Прием мяча снизу двумя руками над собой через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.		1	4
8	Прием мяча снизу двумя руками над собой, передача через сетку (в парах).		1	3
9	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		1	4
<b>III</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>
10	Инструктаж по технике безопасности. Спортивная гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Освоение общеразвивающих упражнений с предметом.		1	4
11	Освоение акробатических элементов, техники лазания по канату, упражнения на гимнастической скамейке.		1	4

12	Акробатические упражнения и разноуровневые комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		1	4
13	ОРУ с обручем. Освоение техники опорного прыжка. Эстафеты.		1	5
<b>IV</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>22</b>
14	Инструктаж по технике безопасности. Техники перемещения, ловли, передач и ведения мяча на месте, передачи одной рукой от плеча, передач двумя руками над головой.		1	6
15	Техники передачи двумя руками в движении, броска после ведения, поворотов в движении, ловли мяча, отскочившего от щита, броска в движении после ловли мяча, броска в прыжке с места.		1	5
16	Техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча, передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		1	6
17	Техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, ведения и передач в движении, техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.		1	5
18	Зачетный урок		1	
	Резервные уроки	3		3
	Всего	<b>105</b>	<b>18</b>	<b>87</b>