

**Ростовская область Песчанокопский район село Николаевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Николаевская средняя общеобразовательная школа №30**

Рассмотрено  
на Педагогическом Совете  
протокол №1  
от 30.08.2020г.

Утверждаю  
Директор МБОУ НСОШ № 30:  
Т. А. Паршина  
Приказ от 30.08.2021г. №116

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование предмета – Физическая культура  
Уровень образования – среднее общее образование

2021г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и программы авторов А.П. Матвеев, Е.С. Палехова «Физическая культура. 10-11 классы». При составлении программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способным активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений. Программа составлена с целью формирования устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Достижение цели физического воспитания, обеспечивается решением следующих основных задач на уровне среднего общего образования:

- совершенствование базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее совершенствование координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных) способностей, а также выносливости, силы и гибкости;
- формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмов самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю в 10-11 классах (102 часа и 99 часов в год соответственно).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностны результаты должны отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину;
- готовность к служению Отечеству и его защите;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- нравственное сознание и поведение на основе общечеловеческих ценностей;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта;
- принятие и реализация ценностей 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, умение оказывать первую помощь.

#### **Метапредметные результаты должны отражать:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты освоения программы должны отражать:**

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельности;
- владение основными способами самоконтроля 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;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы,

гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Содержание учебного курса**

### **10 класс**

#### **Знания о физической культуре-12ч**

Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры.

Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Что понимать под здоровьем человека. Понятие здоровья человека как структурно организованного состояния организма человека, характеристика его физиологического, психологического и социального компонентов. Формы и виды наблюдений за состоянием здоровья, характеристика основных признаков здоровья.

#### **Организация самостоятельных занятий по оздоровительной физической культуре -6 часов**

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.

#### **Физическое совершенствование -72 часа**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для осанки, восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат, при сколиотической осанке.

Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, улучшения носового дыхания.

Упражнения для снижения массы тела, профилактики целлюлита, напряжения мышц во время работы

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность-12ч**

Упражнения для коррекции осанки. Основные дидактические линии. Упражнения для коррекции осанки. Упражнения для восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат.

## 11 класс

### Знания о физической культуре-16 ч

Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры.

### Баскетбол -12ч

Основные дидактические линии. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований по баскетболу

### Физическое совершенствование-45ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для осанки, восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат, при сколиотической осанке

### Кроссовая подготовка -26 часов

Совершенствование индивидуальной техники. Кросс 8 мин. Кросс 10 мин. Кросс 15 мин. Равномерный бег до 20-25 минут. Техника бега на длинные дистанции. Кросс 1000 м. на результат. Развитие выносливости. Бег 15 мин. Бег 5\*250м. Равномерный бег до20-25 минут с чередованием ходьбы. Челночный бег 4\*30м. Кросс 2000-3000м.

## Тематическое планирование

### 10 класс

№	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	12
2	Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	6
3	Физическое совершенствование	72
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12

### 11 класс

№	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	16
2	Баскетбол	12
3	Физическое совершенствование	45
4	Кроссовая подготовка	26

Согласовано:  
Протокол заседания МС №\_1  
от «26» августа 2021 г.  
Председатель МС:  
Вашенко /Вашенко И.Н./

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
МБОУ НСОШ № 30:  
Вашенко /Вашенко И.Н./  
«26» августа 2021 г.

