

**Приложение 1.23
к основной образовательной программе
среднего общего образования**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
(базовый уровень)
10-11 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) для 10-11 классов, составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФГОС СОО, (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 №2/16-з).
- ООП СОО «МБОУ СОШ №4».
- Календарный учебный график «МБОУ СОШ №4».
- Положение о рабочей программе учебных предметов и курсов внеурочной деятельности ФГОС СОО в МБОУ СОШ № 4.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника(ов) из федерального перечня учебников: «Физическая культура», 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И. Лях, М.: Просвещение, 2018

Программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) рассчитана на два года. Общее количество на уровне среднего общего образования составляет 201 час со следующим распределением часов по классам: 10-й класс – 102 часа; 11-й класс – 99 часов, 10 классы - 34 недели, в 11 классы – 33 недели в год.

Целью реализации ООП СОО по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов освоения ООП СОО в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ООП СОО МБОУ СОШ №4.

Задачами учебного предмета являются:

- 1) уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка результатов освоения ООП СОО по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) проводится в соответствии с разделом «Система оценки» ООП СОО и «Положением о проведении промежуточной аттестации и осуществлении текущего контроля успеваемости обучающихся» МБОУ СОШ №4 и предусматривает проведение промежуточной и государственной итоговой аттестации.

Варианты оценочных материалов приведены в Приложении 3 к данной программе.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета личностным, метапредметным и предметным.

1. Личностные результаты по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) отражены в разделе ООП СОО МБОУ СОШ №4 1.2.1. «Планируемые личностные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования».

2. Метапредметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) отражены в разделе ООП СОО МБОУ СОШ №4 1.2.2. «Планируемые метапредметные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования».

3. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» установлены на базовом уровне.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для предмета «Физическая культура» на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Планируемые предметные результаты	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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

<p>тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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).	
---	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

10 класс

Легкая атлетика (29 часов)

Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега. Овладение техникой эстафетного бега. Совершенствование техники длительного бега. Бег до 25 минут. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в вертикальные и горизонтальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол (10 часов)

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры.

Волейбол (18 часов)

Правила техники безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Техника нападающего удара с поворотом туловища. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.

Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров. *Юноши*. Подъем в упор силой. Вис согнувшись - вис прогнувшись сзади. Подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем разгибом в сед, ноги врозь. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад. *Девушки*. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Сед углом, равновесие на верхней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков. *Юноши*. Прыжок ноги врозь. *Девушки*. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений. *Юноши*. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. Комбинации из ранее изученных приемов. *Девушки*. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Лыжная подготовка (20 часов)

Правила техники безопасности. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Перепрыгивание в сторону. Пологие, мало- и среднепокатые склоны. Сильнопокатые и крутые склоны. Подъем средней протяженности. Длинный подъем.

11 класс

Легкая атлетика (22 часа)

Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега. Овладение техникой эстафетного бега. Совершенствование техники длительного бега. Бег до 25 минут. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в вертикальные и горизонтальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол (10 часов)

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры.

Волейбол (18 часов)

Правила техники безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Техника нападающего удара с поворотом туловища. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.

Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров. *Юноши*. Подъем в упор силой. Вис согнувшись - вис прогнувшись сзади. Подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем разгибом в сед, ноги врозь. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад. *Девушки*. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Сед углом, равновесие на верхней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков. *Юноши*. Прыжок ноги врозь. *Девушки*. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. Комбинации из ранее изученных приемов. *Девушки*. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Лыжная подготовка (20 часов)

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов. Распределение сил на дистанции. Резкие ускорения.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)**

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) составлено на два года обучения для 10 классов.

10 класс

Название темы	Количество часов	В том числе:	
		Лабораторные работы	Контрольные работы
Легкая атлетика	29		5
Баскетбол	10		2
Волейбол	18		-
Гимнастика с элементами акробатики	25		2
Лыжная подготовка	20		5
Всего:	102		14

11 класс

Название темы	Количество часов	В том числе:	
		Лабораторные работы	Контрольные работы
Легкая атлетика	22		4
Баскетбол	10		2
Волейбол	18		-
Гимнастика с элементами акробатики	24		2
Лыжная подготовка	20		5
Всего:	99		13