

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 86  
Тракторозаводского района Волгограда»

Утверждено

на педагогическом совете

протокол № ..... от 30.08.2020

председатель педагогического совета

..... Е.П. Дьячкова

(подпись)



ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 классы

Программу подготовил(а)  
Рубаненко Сергей Николаевич, учитель

Обсуждена на заседании научно-методической кафедры  
ОБЖ и Физической культуры

«26» августа 2019 г., протокол № 1

Зав. кафедрой ОБЖ и Физической культуры

С.Н. Рубаненко 08.08.19  
(подпись) (зав.кафедрой) (дата)

ВОЛГОГРАД  
2019

## Физическая культура

### 1. Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями к программам учебных предметов, определенными федеральными государственными образовательными стандартами общего образования <http://standart.edu.ru>

В программе использованы основные идеи и положения программы по Физической культуре авторов Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

В программе В.И. Ляха, А. А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, регионального компонента (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Данная программа является основой для составления поурочных планов учителя, в которых реализована детализация содержания программного материала, определены пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации обучающихся.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11-х классах содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а так же в трудовой и практической деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; содействию развития психических процессов и обучение психических саморегуляции.

## *2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».*

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

## *3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы.*

Учебный план средней школы № 86 предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура» 10-11 х классах. Итого 510 часов, в том числе в 10-м классе -102 ч, в 11-м классе -102 ч.

## *4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».*

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 10-11-х классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики

травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- владение основными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение основными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение самооценки и самоконтролю во время выполнения упражнений и двигательных действий;

- владение навыками спортивной тренировки и физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- 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.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классе обучающийся должен:

знать\понимать

- Значение физической культуры в формировании здорового образа жизни современного человека.
- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий;
- Значение и виды закалывающих процедур;
- Основу правил и краткую терминологию спортивных и подвижных игр;
- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;
- Терминологию легкой атлетики;

Уметь:

- Владеть основными техническим навыкам игры в баскетбол и волейбол;
- Выполнять технику высокого и низкого старта с опорой на руку;
- Лазать по канату;
- Играть в лапту по правилам;
- Выполнять строевые приёмы на месте и в движении

##### 5. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах.

Распределение учебного времени прохождения учебного материала по физической культуре 10-11 класса: всего -102 ч, в том числе:

Легкая атлетика- 6 ч, Лапта- 10 ч, Кроссовая подготовка -5 ч, Гимнастика с элементами акробатики-21ч, Спортивные игры - волейбол - 18 ч, баскетбол -24 ч, Кроссовая подготовка – 5 ч, Лапта – 8 ч, Лёгкая атлетика – 5 ч.

##### 6. Календарно-тематическое планирование (см. приложение 3)

*7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.*

*Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.*

Основной учебник (базовый уровень). 1. «Физическая культура, 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2009 г.

Дополнительная литература

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2010).

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма»Издательство АСТ», 1998.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», 2004.

Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика. Издательский центр «Академия», 2007.

*Материально-техническое обеспечение образовательного процесса* отражено в организационном разделе основной образовательной программы школы и на сайте школы.