

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

**Артемовского городского округа**

**Рассмотрено**

на заседании МО учителей-  
предметников

Протокол от «27» августа 2021 г. № 1

Руководитель методического  
объединения

  
подпись

Л.В. Лютова  
расшифровка подписи

**Согласовано**

зам. директора по УВР

  
подпись

Л.В. Лютова  
расшифровка подписи

«27» августа 2021 г.

**Утверждаю**

директор МБОУ СОШ № 9

  
подпись

С.В. Ходова  
расшифровка подписи

Приказ

от «28» августа 2021 г. № 60



**Рабочая программа среднего общего образования  
по физической культуре**

Составитель: учитель

физической культуры МБОУ СОШ № 9

высшей квалификационной категории

Канлоева Н.И.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне среднего общего образования:**

### **Выпускник 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 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.

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Для практической реализации рабочей программы воспитания используется следующий потенциал урока:

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с педагогами и другими обучающимися, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## Содержание учебного предмета

1. Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1.1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 7 июня 2012 г. № 24480) (в редакции 11 декабря 2020 г.), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020 г. № 61573);

1.2. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 9 (с изменениями и дополнениями).

2. Программа рассчитана:

для очной формы обучения на 33,5 часов за 2 года обучения (в 10 кл. - 17 часов (0,5 часа в неделю) и в 11 кл. - 16, 5 часов (0,5 часа в неделю));

для очно-заочной формы обучения в 11 классе на 33 часа в год (1 ч. в неделю) - 2021 – 2022 учебный год.

### Учебно-тематическое планирование для 10 (очного) класса.

№	Наименование разделов и глав	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
<b>Часть I</b>	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
Глава 1	Физическая культура как социальное явление	5	4	1
Глава 2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	8	7	1
Глава 3	Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека	4	3	1
	<b>Итого:</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>3</b>

### Учебно-тематическое планирование для 11 (очного) класса.

№	Наименование разделов и глав	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
<b>Часть II</b>	<b>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
Глава 1	Самостоятельные физкультурно- оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни.	6	5	1
Глава 2	Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	4	3	1
<b>Часть III</b>	<b>Физическое совершенствование.</b>	<b>6,5</b>	<b>5,5</b>	<b>1</b>
Глава 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	2	

Глава 2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	3	3	
Глава 3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	1,5	0,5	1
	<b>Итого:</b>	<b>16,5</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>

**Учебно-тематическое планирование для 11 «Б» (очно-заочного) класса.**

№	Наименование разделов и глав	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
<b>Часть II</b>	<b>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>2</b>
Глава 1	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни.	8	7	1
Глава 2	Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	7	6	1
<b>Часть III</b>	<b>Физическое совершенствование.</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>1</b>
Глава 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	8	8	
Глава 2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	6	6	
Глава 3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	4	3	1
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>3</b>

3. Программой предусмотрено проведение проверочных работ: 10 кл. - 3 (тестирование); 11 кл. - 3 (тестирование).

4. Преподавание курса ориентировано на использование учебного и программно-методического комплекта, в который входит учебник:

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/А.П.Матвеев- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2020.- 319 с.: ил.

## Тематическое планирование по физической культуре для 10 (очного) класса.

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
<b>Часть I. Знания о физической культуре - 17 ч.</b>				
1.	<b>Глава I</b> «Физическая культура как социальное явление» (5 часов)	Инструктаж по ТБ. Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	стр.14, ответы на вопросы.
2.		Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе.	1	стр.23, ответы на вопросы.
3.		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе.	1	стр.37, ответы на вопросы.
4.		Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации.	1	стр.43, ответы на вопросы.
5.		<b>«Физическая культура как социальное явление». Тест.</b>	1	не задано
6.	<b>Глава II</b> «Физическая культура как средство укрепления здоровья человека» (8 часов)	Что понимать под здоровьем человека.	1	стр 49, ответы на вопросы.
7.		Физическая культура и физическое здоровье.	1	стр.56, ответы на вопросы.
8.		Физическая культура и психическое здоровье.	1	стр.68, ответы на вопросы.
9.		Физическая культура и социальное здоровье.	1	стр74, ответы на вопросы.
10.		Физическая культура и профессиональная деятельность.	1	стр.81, ответы на вопросы.
11.		Физическая культура и продолжительность жизни человека.	1	стр.94, ответы на вопросы.
12.		Адаптация организма как основа физической подготовки человека.	1	стр.106, ответы на вопросы.
13.		<b>«Физическая культура как средство укрепления здоровья человека». Тест.</b>	1	не задано
14.	<b>Глава III</b> «Оздоровительные системы»	Здоровый образ жизни современного человека.	1	стр.127, ответы на вопросы.

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
15.	физической культуры в здоровом образе жизни современного человека» (4 часа)	Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека.	1	стр.138, ответы на вопросы.
16.		Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом.	1	стр.145, ответы на вопросы.
17.		«Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека». Тест.	1	не задано

### Тематическое планирование по физической культуре для 11 (очного) класса.

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
<b>Часть II. Организация самостоятельных занятий оздоровительной деятельностью. 10 ч.</b>				
1.	<b>Глава I.</b> «Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни» (6 час)	Инструктаж по ТБ. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности.	1	стр.156, ответы на вопросы.
2.		Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Типы и формы активного отдыха.	1	стр.157, практические задания 1-4
3.		Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	стр.170, ответы на вопросы.
4.		Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры.	2	стр.170, пркт. задания 1-2.
5.				стр.170, практические задания 3-4
6.		«Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни». Тест.	1	не задано
7.	<b>Глава II</b> «Планирование и контроль самостоятельных занятий	Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели.	1	работа с таблицей
8.		Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели.	1	стр. 228-229, ответы на вопросы



№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
9.	физической культурой и спортом» (4 часа)	Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.	1	стр.229, учебные задания 1-4
10.		<b>«Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом». Тест.</b>	1	не задано
<b>Часть III. Физическое совершенствование. 6,5ч.</b>				
11.	<b>Глава I</b> «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (2 часа)	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики.	1	стр.250-282
12.		Оздоровительные системы физической культуры.	1	стр.282-288
13.	<b>Глава II</b> «Спортивно-оздоровительная деятельность» (3 часа)	Футбол.	1	стр. 289-294
14.		Баскетбол.	1	стр.294-300
15.		Волейбол.	1	стр.301-306
16.	<b>Глава III</b> «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» (1,5 часа)	Стойки, захваты, броски, удержания.	0,5	стр.307-315
17.		<b>«Физическое совершенствование». Тест.</b>	1	не задано

## Тематическое планирование по физической культуре для 11 «Б» (очно-заочного) класса.

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
<b>Часть II «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» - 15 ч.</b>				
1	<b>Глава I.</b> «Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни» (8 час)	Инструктаж по ТБ. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности.	1	Теория, стр.148-156.
2		Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Основные типы и формы активного отдыха.	1	Стр.156. Ответы на вопросы.
3		Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.	1	Стр.157. Практ-е. задания 1-2
4		Основы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Учёт состояния здоровья и показателей текущего состояния организма.	1	Стр.157. Практ-е. задания 3-4.
5		Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Учёт оперативных показателей состояния организма.	1	Стр.160-161, таблица.
6		Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры. Характеристика форм занятий.	1	Стр.170, ответы на вопросы.
7		Планирование урочных форм занятий в процессе кондиционной тренировки.	1	Стр.170-171, практ. задания.
8		<b>«Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни». Тест.</b>	1	Не задано
9	<b>Глава II.</b> «Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом» (7 часов)	Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Упражнения для утренней зарядки. Физкультпауза.	1	Отработка комплекса упраж-й.
10		Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Синхрoгимнастика по методу «Ключ».	1	Тренировочные задания.
11		Массаж как форма оздоровительной физической культуры.	1	Отработка навыков.
12		Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Банные процедуры.	1	Стр.228-229, вопросы.

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
13		Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Техническая подготовка.	1	Стр.229 , учебные зад-я 1-2
14		Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Физическая подготовка.	1	Стр.229 , учебные зад-я 3-4
15		<b>«Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом». Тест.</b>	1	Не задано
<b>Часть III. «Физическое совершенствование» - 18 ч.</b>				
16	<b>Глава I.</b> <b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b> <b>(8 часов)</b>	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для коррекции и осанки.	1	Стр.250-254
17		Упражнения для восстановления позвоночника.	1	Стр.254-256
18		Корригирующая гимнастика при сколиотической осанке.	1	Стр.257-263
19		Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для улучшения носового дыхания.	1	Стр.263-265
20		Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита.	1	Стр.265-276
21		Упражнения для профилактики напряжения мышц опорно-двигательного аппарата во время работы за компьютером.	1	Стр.277-282
22		Оздоровительные системы физической культуры. Атлетическая гимнастика.	1	Стр.246, вопросы.
23		Оздоровительные системы физической культуры. Упражнения ритмической гимнастики.	1	Стр.246, практическое задание.
24	<b>Глава II.</b> <b>«Спортивно-оздоровительная деятельность»</b> <b>(6 часов)</b>	Футбол. Общие правила.	1	Теория, стр.289-294.
25		Футбол. Правила игры в футбол.	1	Учебная игра с заданием.
26		Баскетбол. Технические действия игры.	1	Теория, стр.294-300.
27		Правила игры баскетбол.	1	Стр.294-300

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
28		Волейбол. Технические приемы игры.	1	Теория, стр.301-306.
29		Волейбол. Правила игры. Игровые действия.	1	Стр.301-306
30	<b>Глава III.</b> <b>«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»</b> <b>(4 часа)</b>	Атлетические единоборства. Самостраховка.	1	Теория, стр.307-313.
31		Стойки, захваты.	1	Стр.307-315
32		Броски, удержания.	1	Стр.307-315
33		<b>«Физическое совершенствование». Тест.</b>	1	Не задано