

**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 МБОУСОШ № 9
высшей квалификационной категории
Данильченко Н.В.

Артемовский городской округ

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 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 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067) (в редакции от 10.06.2019), от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 1 февраля 2011 г. № 19644) (в редакции от 11.12.2020), 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 на 25,25 часа за 3 года обучения (0,25 часа в неделю в 10 классе (8,5 ч.); 0,25 часа в неделю в 11 классе (8,5 ч.) и 0,25 часа в 12 классе (8,25 ч.)).

Программа в 11 (очно-заочном) классе рассчитана на 33 часа (1 час в неделю) – 2021 - 2022 учеб. год.

11 класс (2021 – 2022 уч. год):

Названия разделов	Кол-во часов	Теоретические	Практические
Глава I. «Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни»	7	6	1
Глава II. «Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом»	5	4	1
Глава III. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	12	11	1
Глава IV. «Спортивно-оздоровительная деятельность»	9	8	1
ВСЕГО:	33	29	4

3. Программой предусмотрено проведение в 11 классе: 4 теста (в 2021-2022 учебном году).

10 класс:

Названия разделов	Количество часов	Теоретические	Практические
Глава I «Физическая культура как социальное явление»	2	2	
Глава II «Физическая культура как средство укрепления здоровья человека»	2	2	
Глава III «Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека». Тест.	4,5	3,5	1
ВСЕГО:	8,5	7,5	1

11 класс:

Названия разделов	Количество часов	Теоретические	Практические
Глава I. «Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни»	3	3	
Глава II. «Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом»	1	1	
Глава III. «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Тест.	4,5	3,5	1
ВСЕГО:	8,5	7,5	1

12 класс:

Названия разделов	Количество часов	Теоретические	Практические
Глава IV. «Спортивно-оздоровительная деятельность». Тест.	8,25	7,25	1
ВСЕГО:	8,25	7,25	1

Программой предусмотрено проведение в:

- 10 классе – 1 тест;
- 11 классе – 1 тест;
- 12 классе – 1 тест.

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

Учебники:

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

Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса (2021 – 2022 учебный год)

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
1.	Глава I «Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни» (7 часов)	Инструктаж по ТБ. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности.	1	стр.148-153
2.		Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.	1	стр.153-157
3.		Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	стр.157-162
4.		Учёт показателей текущего состояния организма.	1	стр.162-172
5.		Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры.	1	стр.172-185
6.		Планирование урочных форм занятий в процессе кондиционной тренировки.	1	стр.185-192, подготовка к тесту
7.		Тестирование по теме «Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни».	1	не задано
8.	Глава II «Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом» (5 часов)	Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели.	1	стр.193-212
9.		Массаж как форма оздоровительной физической культуры.	1	стр.212-229
10.		Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.	1	стр.230-236
11.		Гимнастика с основами акробатики.	1	стр.237-246, подготовка к тесту
12.		Тестирование по теме «Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом».	1	не задано
13.	Глава III «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	Физическое совершенствование.	1	стр.248-249
14.		Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики.	1	стр.250-254
15.		Упражнения для восстановления позвоночника.	1	стр.254-256
16.		Корригирующая гимнастика при сколиотической осанке.	1	стр.257-263

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З	
17.	(12 часов)	Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и для улучшения носового дыхания.	1	стр.263-265	
18.		Упражнения для снижения массы тела.	1	стр.265-274	
19.		Упражнения для профилактики целлюлита.	1	стр.274-277	
20.		Упражнения для профилактики напряжения мышц опорно-двигательного аппарата во время работы.	1	стр.277-282	
21.		Оздоровительные системы физической культуры. Атлетическая гимнастика.	1	стр. 282-286	
22.		Упражнения ритмической гимнастики.	1	стр.286-288	
23.		Контрольный урок по ритмичной гимнастики.	1	подготовка к тесту	
24.		Тестирование по теме «Физкультурно-оздоровительная деятельность».	1	не задано	
25.		Глава IV «Спортивно-оздоровительная деятельность» (9 часов)	Футбол.	1	стр. 289-291
26.			Правила игры в футбол.		стр. 291-294
27.	Баскетбол.		1	стр. 294-296	
28.	Правила игры баскетбол.		1	стр. 296-300	
29.	Волейбол.		1	стр. 301-303	
30.	Правила игры волейбол.		1	стр. 303-306	
31.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Стойки и захваты.		1	стр. 307-311	
32.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Броски и удержания.		1	стр. 311-315, подготов к тесту	
33.	Тестирование по теме «Физическое совершенствование».		1	не задано	

Тематическое планирование по физической культуре для 10 класса

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
1.	Глава I «Физическая культура как социальное явление» (2 часа)	Инструктаж по ТБ. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе.	1	стр.8-23, резюме по теме
2.		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе. Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации.	1	стр.24-43, резюме по теме
3.	Глава II «Физическая культура как средство укрепления здоровья человека» (2 часов)	Что понимать под здоровьем человека. Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье.	1	стр.44-74, резюме по теме
4.		Физическая культура и профессиональная деятельность. Физическая культура и продолжительность жизни человека. Адаптация организма как основа физической подготовки человека.	1	стр.75-106, резюме по теме
5.	Глава III «Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека» (4,5 часа)	Здоровый образ жизни современного человека.	1	стр.109-127, резюме по теме
6.		Здоровый образ жизни современного человека.	1	стр.109-127
7.		Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека.	1	стр.128-138, резюме по теме
8.		Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом.	1	стр.139-145, резюме по теме
9.		Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом. Тестирование по теме «Здоровый образ жизни».	0,5	стр.139-145

Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
1.	Глава I «Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни» (3 часа)	Инструктаж по ТБ. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.	1	стр.148-157
2.		Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Учёт показателей текущего состояния организма.	1	стр.157-172
3.		Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры. Планирование урочных форм занятий в процессе кондиционной тренировки.	1	стр.172-192
4.	Глава II «Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом» (1 час)	Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Гимнастика с основами акробатики.	1	стр.193-246
5.	Глава III «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (4,5 часа)	Физическое совершенствование. Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики.	1	стр.248-254
6.		Упражнения для восстановления позвоночника. Корригирующая гимнастика при сколиотической осанке.	1	стр.254-263
7.		Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и для улучшения носового дыхания. Упражнения для снижения массы тела. Упражнения для профилактики целлюлита.	1	стр.263-277
8.		Упражнения для профилактики напряжения мышц опорно-двигательного аппарата во время работы.	1	стр. 277-282

№	Наименование раздела программы	Тема урока	К-во час	Д/З
9.		Оздоровительные системы физической культуры. Атлетическая гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики. Тестирование по теме «Физкультурно-оздоровительная деятельность».	0,5	стр. 282-288

Тематическое планирование по физической культуре для 12 класса

1.	Глава IV «Спортивно-оздоровительная деятельность» (8,25 часов)	Футбол.	1	стр. 289-291
2.		Правила игры в футбол.	1	стр. 291-294
3.		Баскетбол.	1	стр. 294-296
4.		Правила игры баскетбол.	1	стр. 296-300
5.		Волейбол. Правила игры волейбол.	1	стр. 301-306
6.		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	1	стр. 307-315
7.		Физическое совершенствование.	1	конспект в тетради
8.		Тестирование по теме «Спортивно-оздоровительная деятельность».	1,25	не задано