

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 1 с.Зольное городского округа Жигулёвск Самарской области  
(ГБОУ СОШ № 1)

---

445362, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулёвск, село Зольное, ул.  
Первомайская, 2А, тел./факс 8(84862) 68488  
E-mail ОУ: [school1\\_zhg@mail.ru](mailto:school1_zhg@mail.ru)

Рассмотрено:

На заседании МС

Протокол №   1  

«   30   »   08   2020    г.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_

Л.П.Лукьянова

«   30   »   08   2020    г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ №1

\_\_\_\_\_

Н.Н.Федорова

от «   30   »   08   2020    г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
ФГОС  
10-11 классы**

Разработал: Овчинко М.М.,  
Учитель физической культуры

Жигулёвск 2020 г.

**Содержание:**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	4
3. Тематическое планирование предмета.....	5

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

### **Выпускник на базовом уровне 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-корригирующей 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 на базовом уровне 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.*

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **Баскетбол и волейбол**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

### Лыжная подготовка

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

#### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	86	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Баскетбол	9	9
2	Вариативная часть	18	18
2.1	Кроссовая подготовка	15	15
2.2	ГТО	2	2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>