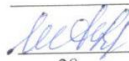


МКОУ СОШ с.п.Нижний Черек Урванского муниципального района КБР

Рассмотрено:  
На заседании МО  
МКОУ СОШ с.п.Н.Черек  
Протокол № 1 от 26.08.22г.  
Руководитель МО

« 26 » 08 2022г.

Согласовано:  
Зам.директора по УВР  
МКОУ СОШ с.п.Н.Черек

 /Хакунова Р.Х./  
« 29 » 08 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета « Физическая культура »  
для 10 класса на 2022-2023 уч.г.  
уровень: общеобразовательный

Рабочая программа составлена на основе программы по \_\_\_\_\_  
Физической культуре  
для общеобразовательных школ по УМК  
А. П. Матвеева « Физическая культура »  
Просвещение 2018.

Учитель  
физической культуры  
Мамухова Р. П.  
(должность, ФИО учителя, кв.категория)

с.п.Нижний Черек, 2022г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура. 5-11 классы» / А.П. Матвеев - Москва: Просвещение, 2008 год; учебник – Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Цель изучения предмета «Физическая культура» является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи изучения предмета «Физическая культура»:

- развитие физических качеств и способностей совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей. В результате изучения предмета «Физическая культура» в 11 классе ученик должен знать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Выполнять:

- демонстрировать необходимый уровень физической подготовленности;
- использовать полученные знания и умения для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- проводить подготовку к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах РФ;
- организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых, участвовать в массовых спортивных соревнованиях;
- проводить активную творческую деятельность, выбор и формирование здорового образа жизни.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа включает все темы, предусмотренные авторской программой:

- *основы знания о физической культуре* - для удобства освоения материала и с целью продолжения системы проведения занятий, сложившейся в начальной и основной школе, в данном разделе были выделены два основных направления: *знания о физической культуре* (основные представления о развитии, основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила контроля и требования техники безопасности во время занятий) и *способы двигательной (физкультурной) деятельности* - задания, ориентированные на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой;

- *физическое совершенствование* - ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел состоит из нескольких подразделов:

- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);

- легкая атлетика;
- атлетическая гимнастика и шейпинг.

В рамках изучения тем подразделов продолжается совершенствование ранее освоенных элементов техники основных физических упражнений, усложняется набор технико-тактических действий в различных игровых и соревновательных ситуациях, изучаются новые упражнения силовой направленности для формирования мышечного корсета и правильной осанки.

## **Раздел I. Основы знаний о физической культуре.**

Знания о физической культуре

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

## **Раздел II. Физическое совершенствование.**

1. Атлетическая гимнастика и шейпинг.

2. Легкая атлетика.

4. Спортивные игры:

- баскетбол;
- футбол;
- волейбол.

### **Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 10 класса**

Согласно учебного плана основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 часа в год по 3 часа в неделю.

| №<br>п/п                                                        | Наименование раздела/темы    | Количество<br>часов | Количество<br>часов на<br>контрольные<br>работы |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Раздел I. Основы знаний о физической культуре - 12 часов</b> |                              |                     |                                                 |
| 1.                                                              | Знания о физической культуре | 8                   |                                                 |

|                                                           |                                                    |    |   |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----|---|
| 2.                                                        | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | 4  |   |
| <b>Раздел II. Физическое совершенствование - 90 часов</b> |                                                    |    |   |
| 6.                                                        | Атлетическая гимнастика и шейпинг                  | 24 | 4 |
| 7.                                                        | Легкая атлетика                                    | 32 | 6 |
|                                                           |                                                    | 12 | 1 |
| 9.                                                        | Спортивные игры. Баскетбол                         | 12 | 2 |
| 10.                                                       | Спортивные игры. Футбол                            | 12 | 2 |
| 11.                                                       | Спортивные игры. Волейбол                          | 10 | 2 |

### Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 11 класса

Согласно учебного плана основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету «Физическая культура» в 11 классе отводится 102 часа в год по 3 часа в неделю.

| №<br>п/п                                                        | Наименование раздела/темы                          | Количество<br>часов | Количество<br>часов на<br>контрольные<br>работы |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Раздел I. Основы знаний о физической культуре - 12 часов</b> |                                                    |                     |                                                 |
| 1.                                                              | Знания о физической культуре                       | 8                   |                                                 |
| 2.                                                              | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | 4                   |                                                 |
| <b>Раздел II. Физическое совершенствование - 90 часов</b>       |                                                    |                     |                                                 |
| 6.                                                              | Атлетическая гимнастика и шейпинг                  | 24                  | 4                                               |
| 7.                                                              | Легкая атлетика                                    | 32                  | 6                                               |
|                                                                 |                                                    |                     | 1                                               |
| 9.                                                              | Спортивные игры. Баскетбол                         | 12                  | 2                                               |
| 10.                                                             | Спортивные игры. Футбол                            | 12                  | 2                                               |
| 11.                                                             | Спортивные игры. Волейбол                          | 10                  | 2                                               |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575913

Владелец Тхазеплова Асият Юрьевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023