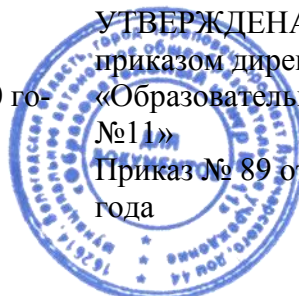


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный центр № 11»

ПРИНЯТА  
решением педагогическо-  
го совета школы  
Протокол от 28.08. 2020  
года № 1

СОГЛАСОВАНА  
Советом учреждения  
протокол от 28.08.2020 го-  
да №1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ  
«Образовательный центр  
№11»  
Приказ № 89 от 28.08.2020  
года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**для 10 - 11 классов**  
**(базовый уровень)**  
**Количество часов - 102+102 ч**

Разработчик программы  
учитель по физической культуре

Ремезов Владимир Николаевич

\_\_\_\_\_ квалификационная категория.

2020 г

## Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);
- Учебники по предмету. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций, изд-во «Просвещение», 2018.
- Положение о рабочей программе педагога, утвержденное приказом директора от 02.04.2018 № 43.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10—11 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи обучения:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в старшей школе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в 10-11 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10-11 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

### ***Предметные результаты:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание предмета «Физическая культура» 10 класс**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

### **Гимнастика с основами акробатики.**

- Организуемые команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки);
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.

### **Легкая атлетика.**

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча с разбега на дальность.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Броски набивного мяча.

### **Лыжная подготовка.**

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

### **Спортивные игры.**

- **Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- **Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- **Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

### **Упражнения общеразвивающей направленности**

#### **Общефизическая подготовка.**

## Содержание предмета «Физическая культура» 11 класс

### *Раздел «Знания о физической культуре»*

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
Правовые основы физической культуры и спорта.  
Понятие о физической культуре личности.  
Основные формы и виды физических упражнений.  
Способы регулирования нагрузок.  
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.  
Основы организации двигательного режима.  
Понятие телосложения и характеристика его основных типов.  
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### *Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.  
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### *Раздел «Физическое совершенствование»*

Физкультурно-оздоровительная деятельность  
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- Организующие команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом через коня в ширину (девушки).
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.

#### **Легкая атлетика.**

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции).
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча с разбега на дальность.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.



- Броски набивного мяча.

### Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

### Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- **Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- **Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

### Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка.

#### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

##### Контрольные тесты и упражнения

Упражнения	Оценки	Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с:							
16 лет		5,2 и больше	5,1-4,8	4,7 и меньше	6,1 и больше	6,0-5,3	5,2 и меньше
17 лет		5,1 и больше	5,0-4,7	4,6 и меньше	6,1 и больше	6,0-5,3	5,2 и меньше
Челночный бег 3 x Юм, с:							
16 лет		8,2 и больше	8,1-7,7	7,6 и меньше	9,7 и больше	9,6-8,7	8,6 и меньше
17 лет		8,1 и больше	8,0-7,5	7,4 и меньше	9,6 и больше	9,5-8,7	8,6 и меньше
Прыжок в длину с места, см:							
16 лет		180 и меньше	181-210	211 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
17 лет		190 и меньше	191-220	221 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
Наклон вперед из положения стоя, см:							
16—17 лет		5 и меньше	6-12	13 и больше	7 и меньше	8-14	15 и больше
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз:							
16 лет		4 и меньше	5- 9	10 и больше	6 и меньше 6 и	7-15 7-15	16 и больше 16 и больше
17 лет		5 и меньше	6- 10	11 и больше	меньше		

**Показатели физической подготовленности учащихся**

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (с)	5,0	5,4
	Бег на 100 м (с)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса (количество раз)	10	–
	Подтягивание в висе лежа (количество раз)	–	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км (мин, с)	13,50	–
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с)	–	10,00

**Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре**

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	•	*	*	*	*	*	*	•	*
Легкая атлетика	28	1-16							85-96	
Гимнастика	18			30-48						
Спортивные игры	38		17-24	25-30			69-84			97-102
Лыжная подготовка	20					49-68				
ОФП	В процессе уроков	*	*	*	•	*		*	*	*
Мониторинг	В процессе уроков	•	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	•	*	*	*	*	*		*	

**Примерный учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)**

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Легкая атлетика										28	28
Гимнастика										18	18
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б)										38	38
Лыжная подготовка										20	20
Мониторинг	В процессе уроков										
ОФП	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
<b>ИТОГО</b>										<b>102</b>	<b>102</b>