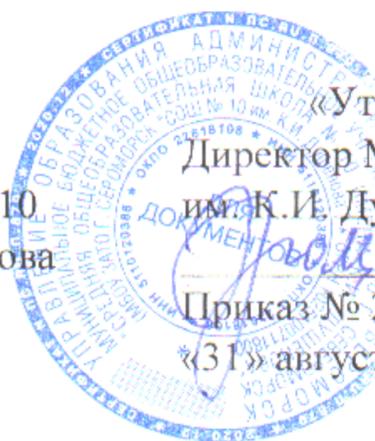


Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
С. П. Герасимов  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2020 г.

Согласовано  
Зам. директора  
по УВР МБОУ СОШ № 10  
Канатова И.И. Канатова  
«31» августа 2020 г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 10  
им. К.И. Душенова  
Гром О.В.  
Приказ № 2 от  
«31» августа 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11 КЛАССЫ

Срок реализации 2 года

## Содержание

- Пояснительная записка
- Требования к уровню подготовки обучающихся
- Учебно-тематический план (сетка часов)
- Содержание программного материала
- Литература и средства обучения

## Пояснительная записка

Рабочая программа среднего (полного) общего образования по физической культуре разработана на основе:

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре (базовой уровень), одобренной решением федерального учебно-методического объединения ( протокол от 28.06.2016 г.№2/16-з),
- федерального государственного стандарта среднего (полного) общего образования ФГОС СОО Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413.

### Общая характеристика учебного предмета.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования. Учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: физическая культура и здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, физическое совершенствование.

### Цель.

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, целостное развитие их физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

### Задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей, совершенствование обучаемых, укрепление их индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности заниматься физкультурно-оздоровительной спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Место предмета в базисном учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры на этапе среднего (полного) общего образования на базовом уровне отводится 204 часа из расчета 3 часа в неделю. По учебному плану школы и годовому календарному учебному графику, с учетом проживания в условиях Крайнего Севера, с учетом промежуточных каникул на изучение физической культуры предусмотрено в 10 и 11 классах 3 часа в неделю при 34 учебных неделях. Таким образом, рабочая программа рассчитана на 204 часа.

## **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-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 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.

## **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

### **Личностные результаты:**

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учебно-тематический план на основе примерной программы по физической культуре.**

**Основное содержание (204 часа)**

№ п/п	Разделы и темы	Количество (Примерная программа)	Количество часов		Итого:
			Класс		
			10	11	
	Количество часов в неделю	3	3	3	3
<b>1</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>180</b>
3.1	Легкая атлетика		15	15	30
3.2	Гимнастика		12	12	24
3.3	Спортивные игры		28	28	56
3.4	Лыжные гонки		30	30	60
3.5	Спортивные единоборства		2	2	4
3.6	Прикладная физическая подготовка		3	3	6
<b>4</b>	<b>Всего:</b>	<b>210</b>	102	102	204

# 10 класс

## Основное содержание (102 часа)

### **Физическая культура и здоровый образ жизни. ( 4 часа )**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Системы индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведение, контроль и оценка эффективности занятий.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов )**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решения задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительный бег и ходьба.

### **Физическое совершенствование ( 90 часов)**

#### **Гимнастика с основами акробатики( 12 часов):**

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы) девушки -

акробатика и упр. с предметами; **прикладные упражнения** на гимнастических снарядах с грузом на плечах для юношей (ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами ; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия). Строевые команды и приёмы(юноши). **Акробатика:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши). Переворот боком. Опорные прыжки через препятствия. **Висы и упоры:** подъем в упор силой, подъем переворотом, соскок махом назад (юн.)

### **Лёгкая атлетика (15 часов):**

совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); Бег.(Спринтерский: высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон, бег на результат 100м, эстафетный бег. Длительный: девушки - бег 15-20 минут, бег 2000м; юноши: бег 20-25 минут, бег 3000м). Метание малого мяча, гранаты. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

### **Лыжные гонки ( 30 часов):**

совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы); прикладные упражнения для юношей ( специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски «по прямой» и «змейкой», небольшие овраги и невысокие трамплины). Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км(девушки), 6км(юноши).Преодоление подъемов и препятствий.

### **Спортивные игры (28 часов):**

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе); прикладные упражнения для юношей (упражнение и технические действия, сопряженные с развитием основных психологических процессов – скорость реакции, внимания, память, оперативное мышление).

**Баскетбол**-техника передвижений, остановок, ловля и передача мяча с поворотом и стоек, техника ведение мяча, техника бросков мяча, тактика игры, индивидуальная техника защиты, техника перемещений, владение мячом. Игра по правилам.

**Футбол**- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, совершенствование техники владения мячом, удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, закрепление техники удара по мячу и остановок мяча, совершенствование техники ведения мяча, совершенствование техники

перемещений, владения мячом, совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование тактики игры.

**Волейбол**-совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, совершенствование психомоторных способностей и навыков игры, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая. Техника прямого нападающего удара. Игра по правилам.

**Спортивные единоборства (2 часа):**

техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

**Прикладная физическая подготовка (3 часа):**

полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

# 11 класс

## Основное содержание (102 часа)

### **Физическая культура и здоровый образ жизни. ( 4 часа )**

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведение соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов )**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решения задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительный бег и ходьба.

### **Физическое совершенствование ( 90 часов )**

#### **Гимнастика с основами акробатики (12 часов):**

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы) девушки - акробатика и упр. с предметами; прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах для юношей (ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с

расхождением; передвижение в висячем положении на руках по горизонтально натянутому канату и в висячем положении на руках с захватом каната ногами; лазание по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия). Строевые команды и приемы (юноши). **Акробатика:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши). Переворот боком. Опорные прыжки через препятствия. **Висы и упоры:** подъем в упор силой, подъем переворотом, соскок махом назад (юн.).

### **Лёгкая атлетика (15 часов):**

совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); Бег (спринтерский: высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон, бег на результат 100м; эстафетный бег; длительный: девушки - бег 15-20 минут, бег 2000м; юноши: бег 20-25 минут, бег 3000м). Метание малого мяча, гранаты. Прикладные упражнения для юношей (кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоления полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания и переноской «пострадавшего» на спине). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

### **Лыжные гонки(30 часов):**

совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы); прикладные упражнения для юношей (специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски «по прямой» и «змейкой», небольшие овраги и невысокие трамплины).

### **Спортивные игры(28 часов):**

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе); прикладные упражнения для юношей (упражнение и технические действия, сопряженные с развитием основных психологических процессов – скорость реакции, внимания, память, оперативное мышление).

**Баскетбол**-техника передвижений, остановок, ловля и передача мяча с поворотом и стоек, техника ведение мяча, техника бросков мяча, тактика игры, индивидуальная техника защиты, техника перемещений, владение мячом.

**Футбол**- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, совершенствование техники владения мячом, удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, закрепление техники удара по мячу и

остановок мяча, совершенствование техники ведения мяча, совершенствование техники перемещений, владения мячом, совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование тактики игры.

**Волейбол**-совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, совершенствование психомоторных способностей и навыков игры, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

**Спортивные единоборства (2 часа):**

техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

**Прикладная физическая подготовка (3 часа):**

полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСПОЛЬЗУЕМОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и пособием «Физическая культура».

### УЧЕБНИКИ:

В.И.Лях Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций ( базовый уровень). Москва «Просвещение» 2014г.

### **ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

- 1. Сборник нормативных документов.
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (2004г.)
  
- Настольная книга учителя физической культуры: Справочно–методическое пособие. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
- Лапицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья: Учебное пособие. Мурманск: НИЦ «Пазори», 2001.

Занятия физическими упражнениями в школе должны проводиться с использованием специального инвентаря и оборудования.

### перечень учебно-практического оборудования и инвентаря.

<b>Гимнастика</b>	<b>Количество</b>
Бревно гимнастическое напольное	1
Козел гимнастический	2
Конь гимнастический	1
Перекладина	1
Канат для лазания с механизмом крепления	2
Мост гимнастический подкидной	2
Скамейка гимнастическая	20
Маты гимнастические	20
Скакалка гимнастическая	30
Палки гимнастические	30
Обруч гимнастический	20
Фитнес мячи	15
Гантели	20
<b>Легкая атлетика</b>	
Гранаты	12
Стойки и планка для прыжков в высоту	1
Рулетка измерительная	1
Номера нагрудные	10
Теннисные мячи	30
Секундомер	3
<b>Спортивные игры</b>	
Щиты баскетбольные с кольцами и сетками	4
Мячи баскетбольные	20
Сетка для переноса и хранения мячей	2
Жилетки игровые 2-х цветов	24
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	10
Мячи футбольные	2
Насос для накачивания мячей	1
Форма для баскетбола	30
Форма для футбола	30