

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №88 «Новинская»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  И.Г.Сатаева  
Приказ № 246 от 28 августа 2020 г.



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
10-11 класс**

( в рамках реализации ФГОС СОО)

**Составитель Голик Т. Н.  
Харитонов М.А.**

**Программа разработана на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 10-11 классы» - М.: Просвещение, 2020 год.**

Количество часов: 3 часа в неделю, 102 часа в год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 8 апреля 2015 года, протокол № 1/15; рабочей программой В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 10-11 классы» - М.: Просвещение, 2020 год.

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Планируемые результаты по итогам изучения разделов учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

*Выпускник научится демонстрировать*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60(100) метров	8,8с	10,5 с
Силовые	Прыжок в длину с места	230 см	185 см
	Подтягивание	9	11
	Поднимание туловища, лёжа на спине	36	33
Выносливость	Бег 2000 м	-	12,00 мин
	Бег 3000 м	15.00 мин	-
	3*10	7,9 с	8,9 с

Координация	Броски спортивного снаряда в весом 700 г(м) и 500 г(д)	27м	13 м
-------------	---	-----	------

### Виды и формы контроля.

Стартовый контроль - в начале учебного года (в первой учебной четверти). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы).

Промежуточный контроль – по итогам первого полугодия

Итоговый контроль проводится в виде итогового тестирования.

Промежуточный контроль проводится на основе обязательных тестов.

ФСК «Готов к труду и обороне» (подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики, на низкой перекладине –девочки или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу)

Учащиеся, отнесённые к специальной группе и подготовительной, оцениваются на основе теста по основам знаний физической культуре.

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы 10-11 классы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или на 3 км (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягив ание из виса на высокой переклад ине  (количес тво раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягив ание из виса лежа на низкой переклад ине (количес	-	-	-	11	13	19

	тво раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 гр(д)	-	-	-	13	16	20
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20,00	19.00	17.00
	или на 5 км	27,30	26.10	24.00	-	-	-

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### Раздел I. Общетеоретические и исторические сведения

Правовые основы физической культуры и спорта

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Физическая культура человека.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе учебной деятельности).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

1. Гимнастика с основами акробатики:

- организуемые команды и приемы
- акробатические упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- опорные прыжки;
- упражнение на гимнастическом бревне и перекладине;
- развитие физических качеств (гибкости, координации движений, силы, выносливости)

2. Легкая атлетика:

- беговые упражнения;
- прыжковые упражнения;
- упражнения в метании малого мяча;
- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений).

3. Лыжные гонки:

- передвижения на лыжах;
- подъемы, спуски, повороты, торможения;
- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений).

4. Спортивные игры:

- баскетбол;
- футбол;
- волейбол;
- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений).

## **Раздел III. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

### **Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 10-11 класса**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Количество часов на контрольные работы
<b>Раздел I. Знания о физической культуре - 4 часа</b>			
1.	История физической культуры.	1	
2.	Физическая культура (основные понятия).	2	
3.	Физическая культура человека.	1	
<b>Раздел II. Физическое совершенствование - 94 часа</b>			
4.	Гимнастика с основами акробатики	15	3
5.	Легкая атлетика	28	8
6.	Лыжные гонки	6	1
7.	Спортивные игры.	46	10



	Баскетбол.	27	3
	Футбол.	8	1
	Волейбол.	11	2
8.	Всего	102	22
<b>Раздел III. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 3 часа</b>			
9.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1	
10.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	
11.	Всего	102	22