

Приложение  
к основной общеобразовательной программе  
среднего общего образования  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
утверждена приказом от 30.08.2017 №214/1

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

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2012).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 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 компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент -кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и

принимаящего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного

планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

Уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)

-выполнять простейшие приёмы самомассажа;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Подъем переворотом (раз):

«5»	«4»	«3»	«2»
3	2	1	с помощью

Подтягивание из виса (раз):

11	9	8	5
----	---	---	---

Юноши -11 класс:

а) Программа 10 класса;

б) Подтягивание из виса (раз):

12	10	8	6
----	----	---	---

Подъем переворотом (раз):

4	3	2	1
---	---	---	---

Подъем силой:

4	3	2	1
---	---	---	---

Сгибание рук в упоре (раз):

10	7	4	2
----	---	---	---

Угол в упоре (сек.):

5	4	2	1
---	---	---	---

Юноши -11 класс:

а) Программа

10 кккласса

12	10	7	5
----	----	---	---

Угол в упоре (сек.):

8	6	4	2
---	---	---	---

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	22	17	13	7
11 класс - девушки	25	20	15	10

Сгибание рук в упоре лежа:

10 класс - юноши	20	17	14	11
10 класс - девушки	18	15	12	9
11 класс - юноши	22	19	16	13
11 класс - девушки	20	17	14	11

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**БАСКЕТБОЛ**(11 класс из 11 попыток)

Штрафной бросок (раз):

10 класс - девушки	8	6	5	4
10 класс - юноши	9	7	6	5
11 класс - девушки	9	7	5	
11 класс - юноши	10	8	6	4

Бросок мяча в движении после двух шагов (раз):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	9	8	6	4
10 класс - юноши	10	9	7	5
11 класс - девушки	10	8	7	5
11 класс - юноши	11	9	7	5

«Круговой» бросок (раз):

10 класс - девушки	9	7	6	4
10 класс - юноши	10	8	7	5
11 класс - девушки	10	8	7	5
11 класс - юноши	11	9	8	6

Бросок в прыжке (раз), ( юноши с отскоком от щита):

10 класс - девушки	10	8	6	4
10 класс - юноши	8	7	5	4
11 класс - девушки	11	9	7	5
11 класс - юноши	9	8	6	5

«Скоростной» бросок (количество попаданий за 1 мин.):

10 класс - девушки	8	7	6	4
10 класс - юноши	10	8	7	6
11 класс - девушки	9	8	6	5
11 класс - юноши	10	9	8	7

**ВОЛЕЙБОЛ**

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.)

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены:

10 класс - девушки	18	16	14	12
10 класс - юноши	20	18	16	14
11 класс - девушки	20	18	16	14
11 класс - юноши	22	20	18	16

Прием снизу двумя руками

(11 класс из 11 попыток):

10 класс - девушки	9	7	5	
10 класс - юноши	10	8	6	4
11 класс - девушки	10	8	6	4
11 класс - юноши	11	9	7	5

Нападающий удар:

10 класс - девушки	8	6	4	лј
10 класс - юноши	9	7	5	4
11 класс - девушки	9	7	5	4
11 класс - юноши	10	8	6	5

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг радиус -1,5 м)

10 класс - девушки	8	6	5	4
10 класс - юноши	9	7	6	5
11 класс - девушки	9	7	6	4
11 класс - юноши	10	8	7	5

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.

**ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА**

10 класс - девушки	5.0	5.3	5.9	6.1
10 класс - юноши	4.5	4.8	5.2	5.8
11 класс - девушки	5.0	5.3	5.9	6.1
11 класс - юноши	4.4	4.7	5.1	5.7

Челночный бег 3 x 10м (10 по 10 м)

10 класс - девушки	8.5	8.8	9.3	9.7
10 класс - юноши	7.7	8.0	8.4	8.8
11 класс - девушки	8.4	8.7	9.3	9.7
11 класс - юноши	25	27	29	33

Бег 100 м. (сек.):

10 класс - девушки	16.5	17.0	17.8	18.4
10 класс - юноши	14.5	14.9	15.5	16.0
11 класс - девушки	16.0	16.5	17.0	18.0
11 класс - юноши	14.2	14.5	15.0	15.5

6-ти минутный бег (м.):\*

10 класс - девушки	1300	1200	1050	900
10 класс - юноши	1500	1400	1300	1000
11 класс - девушки	1300	1200	1050	900
11 класс - юноши	1500	1400	1300	1100

Кросс (мин. сек.):

10 класс - юноши-800м	2.7	2.47	3.00	4.00
11 класс - юноши - 1000м.	3.30	3.40	3.55	4.15

Кросс -2000 м и 3000 м

10 класс - девушки	10.10	11.40	12.40	пробежать
10 класс - юноши	15.00	16.00	17.00	пробежать
11 класс - девушки	10.00	11.30	12.20	пробежать
11 класс - юноши	13.00	15.00	16.30	пробежать

Прыжок в длину с места

10 класс - девушки	200	190	165	160
10 класс - юноши	220	210	185	170
11 класс - девушки	200	190	170	160
11 класс - юноши	230	220	200	180

Кросс -3000м (девушки) без учета времени

Кросс-5000м (юноши) без учета времени

**Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.):**

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	365	320	240	195
10 класс - юноши	420	390	330	300
11 класс - девушки	370	325	300	250
11 класс - юноши	450	410	360	320

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.):

10 класс - девушки	115	105	100	90
10 класс - юноши	130	120	105	100
11 класс - девушки	115	105	100	90
11 класс - юноши	135	125	115	100

Метание гранаты (500 и 700 гр.)

10 класс - девушки	18	13	11	7
10 класс - юноши	32	26	22	18
11 класс - девушки	23	18	12	9
11 класс - юноши	38	32	26	20

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

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

### **1.6. Волейбол.**

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

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики,**

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

### **1.8. Легкая атлетика.**

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



## 2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### Содержание учебного предмета

#### Знания о физической культуре

1. Оздоровительные системы физического воспитания
2. Спортивная подготовка

#### Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

#### Физическое совершенствование

1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)
2. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)
3. Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)
4. Упражнения в системе спортивной подготовки:
  - гимнастика с основами акробатики;
  - лёгкая атлетика;
  - спортивные игры (баскетбол);
  - упражнения общеразвивающей направленности;
  - кроссовая подготовка

**Тематический план (10-11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(л.)
1	<b>Базовая часть</b>	64	63	64	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20	21	20	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	23	21	23	21
2	<b>Вариативная часть</b>	38	39	38	39
2.1	Баскетбол	18	21	18	21
2.2	Кроссовая подготовка	20	18	20	18
	Итого	102	102	102	102