

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа пос. Ильмень муниципального района  
Приволжский Самарской области

рассмотрено  
на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
от 29.08.2019 г.  
руководитель МО

Григорьева С.В.  
Григорьева

Проверено  
зам. директора по УВР  
[подпись] /Н.Л.Культяева/  
30.08.2019г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ пос.  
Ильмень  
[подпись] /М.Ю.Кильдюшова/  
02.09.2019 г.



Рабочая программа по предмету "Физическая культура"  
(10-11 классы)

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней 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 среднюю школу.

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

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в

активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- Основы истории развития физической культуры в России ;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с. Бег 100 м, с.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	10 раз  215	14 раз  170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 100 с

### Двигательные умения, навыки и способности

#### В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши);
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1мс10м (девушки) и с 15 - 20 м (юноши).

#### В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки);
- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 - 125 см (юноши);
- Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов девушки;
- Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши)

#### В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **10 класс**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в длину. Бег 30 м. Техника старта в эстафетном беге и передача эстафеты. Бег с преодолением различных препятствий. Метание гранаты в горизонтальную цель. Бег 60 м. Челночный бег. Бег на средние дистанции до 4км. Бег 100м. Техника прыжка в высоту с разбега. Техника метания мяча на дальность отскока от стены.

#### **Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)**

Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

#### **Раздел 3. Гимнастика**

Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Повороты кругом в движении. Длинный кувырок вперед через препятствия высотой 90см. Подтягивание в висе. Поднимание туловища из положения лежа на спине-руки за головой. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Упражнения на брусьях. Упражнения по акробатике. Упражнения в равновесии. Упражнения на канате.

#### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Повторное скоростное прохождение отрезков. Прохождение дистанции 3-5км на время. Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5-8км без учета времени. Преодоление препятствий, спуски с гор.

#### **Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)**

Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижения в нападении и защите. Техника ловли высоко летящих мячей одной и двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча при сближении с противником. Бросок мяча по кольцу с различного расстояния. Учебная игра в баскетбол.

### **11 класс**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника метания гранаты с места в горизонтальную цель. Финиширование на различных дистанциях. Бег с преодолением препятствий. Бег 100м. Техника прыжка в длину.

Подбор длины разбега. Челночный бег 10+10. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции (3 и 5км) без учета времени. Бег 100м. Техника прыжка в высоту с 5-ти шагов. Метание мяча на дальность от скока от стены. Бег на средние дистанции 2 и 3км на время.

## **Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)**

Техника безопасности по волейболу. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху через сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

## **Раздел 3. Гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Построение из колонны по одному в колонну по 2,4,6,8. Упражнения по акробатике. Силовая подготовка. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой. Скоростное лазание по канату до 4-х м. Упражнения в равновесии.

## **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный 4-хшажный ход. Повторное скоростное прохождение отрезков. Прохождение дистанции 3-5км на время. Одновременный 2-х шажный ход. Эстафетный бег. Прохождение дистанции 5-10км без учета времени. Одновременный одношажный ход. Спуски с гор; преодоление препятствий.

## **Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол).**

Техника безопасности по баскетболу. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола- ловля с полу отскока. Взаимодействия игроков защиты и нападения. Бросок мяча по кольцу с боку от щита в движении. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

### **3. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество контрольных работ</b>	<b>Количество практических работ</b>
<b>10 класс – 102 часа</b>				
1	Легкая атлетика	35	-	-
2	Спортивные игры. Волейбол	12	-	-
3	Гимнастика	21	-	-
4	Лыжная подготовка	20	-	-
5	Спортивные игры. Баскетбол	14	-	-
<b>11 класс – 102 часа</b>				
1	Легкая атлетика	35	-	-

2	Спортивные игры. Волейбол.	12	-	-
3	Гимнастика	21	-	-
4	Лыжная подготовка	20	-	-
5	Спортивные игры. Баскетбол	14	-	-
<b>Итого:</b>		<b>204</b>	-	-