

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 10-11 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413);
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з);
3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018).

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38, 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 329, от 28.12.2018 №345: «Физическая культура. 10—11 классы» (М.: Просвещение).2016.

Программой отводится на изучение технологии 138 часов, которые распределены по классам следующим образом:

- 10 класс – 70 часов 2 часа в неделю;
- 11 класс – 68 часов, 2 часа в неделю;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- раскрывать 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 режим 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 классификацию Паралимпийских игр.*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *определять правовые основы физической культуры и спорта.*

## 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь.

*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 туристских 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний ГТО.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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.
- выполнять требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО.
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 класс**

#### **ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

##### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские и Паралимпийские игры. История отдельных видов спорта.

Физическая культура в современном обществе. Правовые основы физической культуры и спорта. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физической культуры личности ( ориентационно – личностные установки на заботу о своем физическом состоянии и выполнение физических

упражнений). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье индивида, сохранения и развития психических, физиологических и биологических способностей человека его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни ( психическое здоровье предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций, социальное благополучие понимается как устойчивое положение человека в обществе, наличие интересной и хорошо оплачиваемой работы, семьи). Проведение самостоятельных тренировочных занятий на основе системного использования физических упражнений. Восстановительный массаж и самомассаж. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Физкультурно – оздоровительные занятия ( туристические походы, ходьба на лыжах и бег на коньках, плавание, оздоровительный бег, игры на свежем воздухе, корригирующая гимнастика, сеансы аутогенной тренировки). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль ( показатели самочувствия, настроения, сна, аппетита). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование акробатических элементов. Сед углом. Стоя на коленях. Наклон назад. Стойка на лопатках. Гимнастика на спортивных снарядах. Брусья разной высоты (узкие): из вися на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага полки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек. Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду, толчком одной ногой через коня в ширину. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Атлетическая гимнастика ( юноши). Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Легкая атлетика:** совершенствование техники бега на спринтерские дистанции (30,60,100 м) с учетом времени. Совершенствование техники « выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции ( стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенных к соревнованиям ( прием – передача эстафетной палочки). Челночный бег. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат), прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (малого мяча и гранаты, с места в вертикальную и горизонтальную цели и на дальность с разбега и на заданное расстояние; бросок набивного мяча двумя руками), беговые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Спортивные игры:** соревновательная деятельность - игровая деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Групповые действия с четким определением технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Лыжные гонки:** Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование. Лыжные гонки 3 км. Прохождение учебных дистанций до 5 км. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов и торможения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Единоборства:** элементы техники ( борьба лежа и стоя, учебная схватка, развитие физических качеств ). Тактические действия в борьбе (захваты, подножки, подсечки). Приемы самообороны. Приемы борьбы стоя и лежа. Защитные действия. Элементы акробатики. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

## ПРИКЛАДНО -ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### 11 класс

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

### История физической культуры

История и современное развитие физической культуры  
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские и Паралимпийские игры. История отдельных видов спорта.

Физическая культура в современном обществе. Правовые основы физической культуры и спорта.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физической культуры личности (ориентационно – личностные установки на заботу о своем физическом состоянии и выполнение физических упражнений). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### Физическая культура человека

Здоровье индивида, сохранения и развития психических, физиологических и биологических способностей человека его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни ( психическое здоровье предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций, социальное благополучие понимается как устойчивое положение человека в обществе, наличие интересной и хорошо оплачиваемой работы, семьи). Проведение самостоятельных тренировочных занятий на основе системного использования физических упражнений. Восстановительный массаж и самомассаж. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Физкультурно – оздоровительные занятия (туристические походы, ходьба на лыжах и бег на коньках, плавание, оздоровительный бег, игры на свежем воздухе, корригирующая гимнастика, сеансы аутогенной тренировки). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль (показатели самочувствия, настроения, сна, аппетита). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование акробатических элементов. Сед углом. Стоя на коленях. Наклон назад. Стойка на лопатках. Гимнастика на спортивных снарядах. Брусья разной высоты (узкие): из вися на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага полки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек. Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду, толчком одной ногой через коня в ширину. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Атлетическая гимнастика (юноши). Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика: совершенствование техники бега на спринтерские дистанции (30,60,100 м) с учетом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенных к

соревнованиям ( прием – передача эстафетной палочки). Челночный бег. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники метания снаряда (малого мяча и гранаты, с места в вертикальную и горизонтальную цели и на дальность с разбега и на заданное расстояние; бросок набивного мяча двумя руками), беговые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Спортивные игры:** соревновательная деятельность - игровая деятельность. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Групповые действия с четким определением технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Лыжные гонки:** Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование. Лыжные гонки 3 км. Прохождение учебных дистанций до 5 км. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов и торможения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Единоборства:** элементы техники ( борьба лежа и стоя, учебная схватка , развитие физических качеств ). Тактические действия в борьбе ( захваты, подножки, подсечки ). Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа . Защитные действия . Элементы акробатики . Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

## ПРИКЛАДНО – ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).