

Рассмотрено  
на заседании координационно-  
аналитического центра «Поиск»

Протокол № 1  
от «28» августа 2018 г.

Принято  
на педагогическом совете

Протокол № 1  
от «31» августа 2018г.



**Рабочая программа**  
**по предмету**  
**«Физическая культура»**  
**10-11 класс**  
**(базовый уровень)**  
**(Федеральный государственный образовательный**  
**стандарт среднего общего образования)**

Составитель- учитель  
физической культуры:  
Ф.Ф.Вахтель

МБОУ «Лицей «Эврика»  
2018 г.

## **Структура рабочей программы**

1. Планируемые результаты изучения учебной программы.
2. Содержание учебной программы.
3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

## **1. Планируемые результаты изучения предмета:**

знания, двигательные умения, навыки, способы физической и спортивной деятельности,

умение использовать знания, двигательные умения, навыки с целью физического и связанного с ним развития личности.

уровни освоения знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности.

определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);

определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

оценка готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимся дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения  
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  
излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  
организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  
характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;  
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  
подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Сдать нормы ГТО 10-11класс

**V. СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 16 до 17 лет) **10-11класс**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3000 м(мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком (с)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	или на 5 км(мин, с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

## **2. Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

«Знания о физической культуре»: знания о природе, знания о человеке; знания об обществе.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

«Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

«Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

В программе учебное содержание соотносится с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

«Гимнастика с основами акробатики»;

«Лёгкая атлетика»;

Спортивные игры»;

Общефизическая подготовка

Содержание разделов программы.

Гимнастика:

- Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем переворотом
- Упражнения на гимнастических брусьях- махи передвижения на руках, седы
- Упражнения в равновесии: ходьба по бревну большими шагами, приставными шагами, выпадами; ходьба на носках; повороты на носках, приседания, соскоки прогнувшись.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках.
- Опорный прыжок (козёл в ширину, 90-100 см): вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
- Висы и упоры: вис согнув ноги, завесом двумя, на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси.

Лёгкая атлетика:

- Прыжки в высоту способом «перешагивание»; в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Метание малого мяча (150гр) на дальность
- Бег на короткие, средние и длинные дистанции
- Кроссовый бег до 3000м

Спортивные игры:

Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Учебная игра.

Волейбол. Стойка игрока (высокая, средняя, низкая), передвижения и перемещения: шагом, бегом, прыжком, приставным шагом; верхняя передача мяча; индивидуальная передача мяча над собой – сверху, снизу.

Футбол. Приём и передача мяча на месте и в движении; ведение мяча. Удары правой, левой по катящемуся, неподвижному мячу различными способами с различными направлениями, скоростью; удары по воротам.

Общеразвивающие упражнения:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 2·кг, гантели до 500·г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

<b>10-11классы</b>				
<b>Базовая часть 74часа</b>				
1	Лёгкая атлетика  16часов	Т.Б на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Метание мяча(150гр) на дальность. Прыжки в длину с разбега Эстафетный бег, Правила соревнований по легкой атлетике.	Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции. Освоении техники прыжка в длину с разбега. Освоении техники метания малого мяча (150г) на дальность. Освоении бега на средние и длинные дистанции. Освоение знания по правилам судейства по л\атл	ПР, ЛР, МР
2	Гимнастика (элементы акробатики)  10часов	Основы знаний. ТБ на уроках. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Лазание. Равновесие. Акробатика. Строевые упражнения.. Единоборства - вольная борьба	Овладение техникой прыжков . Совершенствование ходьбы по бревну, выполнение акробатических элементов. Овладение техникой страховки. Совершенствование и закрепление упражнений на тренажерах. Изучение приёмов борьбы	ЛР, МР, ПР



3	Спортивные игры: волейбол-18час баскетбол- 18час футбол-12час	Основы знаний. ТБ на уроках сп/игр. Тактика: командные тактические действия в спортивных играх- волейбол, баскетбол, футбол. Индивидуальные технические приёмы владения мячом- передачи, броски, ведение мяча Судейство по волейболу, футболу, баскетболу. Соревнований по сп/играм	Выполнение технических и тактических действий. Игра по правилам соревнований. Совершенствование и закрепление	ЛР, МР, ПР
<b>Вариативная часть 24часа</b>				
1	Футбол-10час. Гандбол -14час	Основы знаний. ТБ на уроках сп/игр. Судейство по волейболу, футболу баскетболу, гандболу	Выполнение технических и тактических действий. Игра по правилам соревнований. Совершенствование и закрепление	ЛР, ПР
<b>Итого 98час.</b>				
Сдача нормативов ГТО на уроках л/атл.				ЛР