

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным  
изучением иностранных языков № 4» г.Курчатова.

РАССМОТРЕНО

На МО учителей эстетического цикла и  
физической культуры  
(название учебного предмета)

Протокол № 5

От «24» мая 2021 г.

Руководитель МО

 Е.И. Зоболева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа с углубленным  
изучением иностранных языков № 4» г.Курчатова

Приказ № 

От «24» мая 2021 г.

 Т.М. Бурвникова



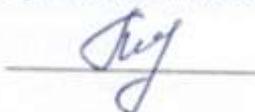
СОГЛАСОВАНО

На методическом совете школы

Протокол № 6

От «25» мая 2021 г.

Руководитель методического совета

 О.В. Переверзева

## Рабочая программа

по Физической культуре  
(10-11 класс)

Уровень образования среднее общее образование

Общее количество часов 136

Рабочую программу разработали Годунов Игорь Николаевич  
Голобоков Юрий Владимирович

г. Курчатова  
2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

№ п/п	Нормативные документы
1.	Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г.
2.	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. № 1645, 31.12.2015г. №1578, 29.06.2017г. № 613, 24.09.2020г. №519, 11.12.2020г. №712
3.	Приказ Министерства просвещения РФ "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" от 20 мая 2020 г. № 254 с изменениями и дополнениями от 23.12. 2020г. №766
4.	Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранных языков № 4» г.Курчатова (Приказ №131 от 28.05.2020г. с изменениями и дополнениями )
5.	Положение «О рабочей программе педагога» (Приказ №87 от 30.03.2020г. с изменениями и дополнениями)

Рабочая программа ориентирована на использование учебно- методического комплекса: «Физическая культура» 10-11 классы .В И.Лях . Москва.Просвещение.2017год.

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

**Цель школьного образования по физической культуре** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

### *Личностные результаты.*

У выпускника будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Выпускник получит возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### *Предметные результаты.*

**Выпускник научится:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;*
- *определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;*
- *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
- *понимать влияние закаливания на организм человека;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*
- *выполнять комбинации из элементов акробатики;*
- *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*

**Метапредметные результаты.**

Регулятивные УУД.

**Выпускник научится:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*
- *планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*
- *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *самостоятельно организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

#### **Познавательные УУД.**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

#### **Коммуникативные УУД.**

##### **Выпускник научится:**

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программный материал делится на **пять разделов**: основы знаний о физической культуре (изучается в процессе уроков), лёгкая атлетика (18 часов), баскетбол (12 часов),

гимнастика (14 часов), лыжная подготовка(10часов), волейбол(12часов), две части – базовую и вариативную.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и составляет 50 час. Включает в себя материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана: лёгкая атлетика 14 час, лыжная подготовка 10 часов (при отсутствии снега лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой), гимнастика с элементами акробатики 14 часов, спортивные игры (баскетбол) 10 часов, спортивные игры (волейбол) 6 часов. Вариативная часть включает в себя программный материал по выбору учителя и составляет 18 час: спортивные игры (волейбол) 6 часов, лёгкая атлетика 4 часа, спортивные игры (баскетбол) 2 часа. Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время в процессе уроков.

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

**Раздел «Основы знаний»** включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека и изучается в процессе уроков

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»** знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков изучается в процессе уроков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» «Двигательные умения и навыки» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья и состоит из подразделов

### 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Спортивные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

#### **Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами, опорный прыжок.

#### **Легкая атлетика (18 ч.)**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы, вертикальную и горизонтальную цель.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой

#### **Лыжная подготовка (10 ч.)**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 15 мин.
3. Кросс до 800 м. (юн.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 5 мин.
7. Кросс до 1200 м.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

#### **Баскетбол (12ч.)**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

#### **Волейбол (12ч.)**

Передача мяча над собой, передача мяча сверху двумя руками на месте, приём мяча двумя руками снизу после набрасывания мяча.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**10 кл.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы контроля</b>
1.	Легкая атлетика	18	Правила ТБ на уроках Л/А.	1	Текущий
			Бег.	7	Текущий
			Прыжки в длину.	4	Текущий
			Прыжки в высоту.	2	Текущий
			Метание малого мяча.	4	Текущий
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14	Правила ТБ на уроках гимнастики.	1	Текущий
			Обучение акробатической комбинации.	5	Текущий
			Обучение опорному прыжку через «коня».	5	Текущий
			Обучение лазанию по канату.	3	Текущий
			Обучение элементам комбинации на перекладине и брусках	4	Текущий
			Преодоление гимнастической полосы препятствий.	3	Текущий
3.	Лыжная подготовка	10	Правила ТБ на уроках Л/П.	1	Текущий

			Обучение перемещению двухшажным ходом.	3	Текущий
			Обучение одновременному двухшажному ходу.	3	Текущий
			Обучение спуску способом «Плуг».	1	Текущий
			Подъем в гору способом «Елочка».	1	Текущий
			Обучение «коньковому» ходу.	1	Текущий
4.	Спортивные игры	24	Баскетбол.	12	Текущий
			Волейбол.	12	Текущий
	<b>Итого:</b>	68		68	

**11 кл.**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы раздела	Кол-во часов	Формы контроля
1.	Легкая атлетика	18	Правила ТБ на уроках Л/А.	1	Текущий
			Бег.	7	Текущий
			Прыжки в длину.	4	Текущий
			Прыжки в высоту.	2	Текущий
			Метание малого мяча.	4	Текущий
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14	Правила ТБ на уроках гимнастики.	1	Текущий
			Обучение акробатической комбинации.	5	Текущий
			Обучение опорному прыжку через «коня».	5	Текущий
			Обучение лазанию по канату.	3	Текущий
			Обучение элементам комбинации на перекладине и брусках	4	Текущий
			Преодоление гимнастической полосы препятствий.	3	Текущий
3.	Лыжная подготовка	10	Правила ТБ на уроках Л/П.	1	Текущий
			Обучение перемещению двухшажным ходом.	3	Текущий

			Обучение одновременному двухшажному ходу.	3	Текущий
			Обучение спуску способом «Плуг».	1	Текущий
			Подъем в гору способом «Елочка».	1	Текущий
			Обучение «коньковому» ходу.	1	Текущий
4.	Спортивные игры	24	Баскетбол.	12	Текущий
			Волейбол.	12	Текущий
	<b>Итого:</b>	68		68	