

Приложение № 15 к ООО СОО  
приказ №193/6 о.д. от 22.07. 2020г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**10-11 класс**

### **Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

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 учеником класса.

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся 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 пере движений;
- 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** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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 долгую 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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

## **4. Содержание**

### **Знания о физической культуре**

#### **Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

#### **Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

#### **Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

#### **Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Баскетбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

##### **Волейбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Футбол (10-11 класс)**

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

#### **Легкая атлетика (10 -11 класс)**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение

обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Лыжная подготовка (10 -11 класс)**

Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 3км, 5 км, девушки. Полоса препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

## **Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»**

### **10-11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (13 часов)</b>		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег.	1
2.	Низкий старт до 100 м. Эстафетный бег.	1
3.	Бег на результат 100м., эстафетный бег.	1
4.	Бег 1000м. развитие выносливости.	1
5.	Прыжок в длину с места.	1
6.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Преодоление препятствий.	1
8.	Метание гранаты на дальность.	1
9.	Бег 25 минут. Преодоление препятствий.	1
10.	Бег на результат 3000 м , (2500м.) Развитие выносливости	1
11.	Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости	1
12.	Низкий старт. Бег по дистанции 70–90. Челночный бег.	1
13.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1
<b>Волейбол</b>		
14.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений.	1
15.	Совершенствование техники передвижений.	1
16.	Совершенствование техники приемов и передач мяча.	1
17.	Совершенствование техники приемов и передач мяча.	1
18.	Совершенствование техники приемов и передач мяча.	1
19.	Совершенствование техники подач мяча.	1
20.	Совершенствование техники подач мяча.	1
21.	Совершенствование техники подач мяча.	1
22.	Совершенствование техники нападающего удара	1

23.	Совершенствование техники нападающего удара	1
24.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	1
25.	Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики. Перестроение в колоннах. Висы, упоры.	1
26.	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	1
27.	Подъем переворотом. Развитие силы	1
28.	Подъем переворотом. Развитие силы	1
29.	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши	1
30.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Развитие силы	1
31.	Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Длинный кувырок через препятствие в 90 см	1
32.	Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках	1
33.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках на коленях, наклон назад	1
34.	Опорный прыжок через коня, прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качеств	1
35.	Опорный прыжок через коня, прыжок ноги врозь – юноши. Развитие скоростно-силовых качеств	1
36.	Опорный прыжок через коня, прыжок ноги врозь – юноши. Развитие скоростно-силовых качеств	1
37.	Опорный прыжок через коня, прыжок ноги врозь – юноши. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
38.	Опорный прыжок через коня, прыжок ноги врозь – юноши. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
39.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передачи приемы. Броски мяча.	1
40.	Броски мяча с трех точек.	1
41.	Бросок мяча со средней дистанции. Зонная защита.	1
42.	Игра в нападении, игровые действия 3:3,2:2.	1
43.	Игра в нападении, игровые действия 3:3,2:2.	1
44.	Игра в нападении. Зонная защита	1
45.	Игра в нападении. Зонная защита	1
46.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1
47.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1
48.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1
49.	Техника безопасности на уроках на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде и обуви во время занятий лыжным спортом	1
50.	Согласованность работы рук и ног в переходе через один шаг, двухшажный попеременный ход, спуск в разных стойках. Основные способы передвижения на лыжах.	1



51.	Совершенствование техники двухшажного попеременного хода. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе	1
52.	Передвижение на лыжах, скользящий шаг, согласованность работы рук и ног в переходе через один шаг. Непрерывное передвижение на лыжах.	1
53.	Совершенствование одношажного и одновременного хода, преодоление встречного склона. Равномерное прохождение дистанции 2 км.	1
54.	Передвижение на лыжах. Техника перехода с двухшажного переменного на одновременный ход	1
55.	Передвижение на лыжах. Совершенствование работы рук, двухшажный попеременный ход. Оценить технику преодоления встречного хода.	1
56.	Передвижение на лыжах, дистанция 5 км-ю	1
57.	Передвижение на лыжах, преодоление подъемов. Повторное прохождение отрезков	1
58.	Передвижение на лыжах одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Прохождение эстафеты 4x500 м	1
59.	Передвижение на лыжах одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Прохождение эстафеты 4x500 м	1
60.	Передвижение на лыжах одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Прохождение эстафеты 4x500 м	1
<b>Волейбол</b>		
61.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1
62.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1
63.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1
64.	Совершенствование техники защитных действий.	1
65.	Совершенствование тактики игры.	1
66.	Командные действия в нападении и защите	1
67.	Групповое блокирование. Учебная игра.	1
68.	Игра в соревновательном режиме.	1
69.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Индивидуальные действия в защите.	1
70.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
71.	Индивидуальные действия в нападении. Развитие скоростных качеств	1
72.	Индивидуальные действия в нападении. Развитие скоростных качеств	1
73.	Групповые тактические действия. Учебная игра.	1
74.	Групповые тактические действия. Учебная игра.	1

75.	Групповые тактические действия. Учебная игра.	1
76.	Игра в соревновательном режиме.	1
77.	Игра в соревновательном режиме.	1
78.	Игра в соревновательном режиме.	1
79.	Техника передвижений, остановок и стоек.	1
80.	Техника ударов по мячу.	1
81.	Техника ударов по мячу.	1
82.	Техника ударов по мячу.	1
83.	Техника ведения мяча, учебная игра.	1
84.	Техника ведения мяча, учебная игра.	1
85.	Техника ведения мяча, учебная игра.	1
86.	Техника ведения мяча, учебная игра.	1
87.	Техники защитных действий.	1
88.	Техники защитных действий.	1
89.	Тактики игры	1
90.	Тактики игры	1
91.	Тактики игры, учебная игра	1
92.	Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег по дистанции 100м. Челночный бег.	1
93.	Прыжок в длину с места.	1
94.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95.	Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости	1
96.	Низкий старт. Бег по дистанции 70–90. Челночный бег.	1
97.	Метание гранаты на дальность.	1
98.	Бег 20 минут.	1
99.	Бег 25 минут. Преодоление препятствий.	1
100.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
101.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	1
102.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1