

## 2.1.24. Рабочая программа по физической культуре

### I. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 10-11 классов создана на основе :

- 1.Федерального государственного стандарта основного общего образования.
2. Примерной программы по физической культуре. 10-11 классы (стандарт второго поколения).- М. :Просвещение, 2015 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам ООБ).
3. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов. Авт.- сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение,2015.

### II. Цели и задачи

**Целями реализации** основной образовательной программы среднего общего образования являются:

– становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;

– достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

– формирование российской гражданской идентичности обучающихся;

– сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

– обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;

– обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

– обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;

- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;
  - обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;
  - развитие государственно-общественного управления в образовании;
  - формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

### **Физическая культура как область знаний**

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

*Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

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**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

*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**

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 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<sup>1</sup>**

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии/ Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.* 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).

## **III. Планируемые образовательные результаты**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
  - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
  - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
  - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
  - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
-

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Оценивание учащихся на уроках физической культуры.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно - оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемость: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

, Оценка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно.

Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием , но с некоторыми недочетами.

Оценка «3» - - упражнение выполнено правильно, но допущены грубые ошибки.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной и специальной медицинским группам, оцениваются индивидуально.

#### **4. Содержание.**

##### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

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

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

##### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Примерное распределение учебного времени для 10-11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Легкая атлетика	21	21
2	Волейбол	18	18
3	Баскетбол	12	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
5	Лыжная подготовка	12	12
6	Плавание	16	16
7	Кроссовая подготовка	8	8
8	Русская лапта	6	3
	Итого часов	105	102

Перечень программных разделов	Количество часов перечень программных
<b>10класс</b>	
<b>Легкая атлетика 21ч</b>	
Спринтерский бег	9ч
Прыжки в длину	2ч
Бег на средние дистанции	3ч
Бег на длинные дистанции	3ч
Метание мяча	2ч
Прыжки в высоту	2ч
<b>Волейбол-18ч</b>	
ТБ, основные правила игры	1ч
Передача мяча сверху двумя руками с перекатом на спину	3ч
Верхняя прямая подача мяча	2ч
Прямой нападающий удар	3ч
блокирование	2ч
Учебная игра	8ч
<b>Баскетбол 12ч</b>	

ТБ, основные правила игры	1ч	
Способы передвижений		
Передачи мяча	2ч	
Броски мяча в кольцо со средних дистанций	3ч	
Штрафной бросок	2ч	
Игровая деятельность	2ч	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 12ч</b>	5ч	
Акробатика	5ч	
Опорный прыжок	2ч	
Висы и упоры		
<b>Лыжная подготовка 12ч</b>	1ч	
ТБ, экипировка лыжника	1ч	
Попеременный двухшажный ход	1ч	
Одновременный бесшажный ход	1ч	
Одновременный одношажный ход	1ч	
Переход с одного хода на другой	1ч	
Преодоление подъемов	1ч	
Торможение, поворот «плугом», «упором»	1ч	
Поворот переступанием	3ч	
Прохождение дистанции 5км	1ч	
Лыжные гонки		
<b>Плавание 16ч</b>	2ч	
Плавание на боку	2ч	
Брасс	3ч	
Старты с тумбочки, повороты		3ч
Кроль на спине	4ч	
Проплывание зачетных дистанций	1ч	
Совершенствование техники плавания	1ч	
эстафеты		
<b>Кроссовая подготовка 8ч</b>	3ч	
Смешанное передвижение	2ч	
Равномерный бег	3ч	
Бег с преодолением препятствий		
<b>Русская лапта</b>	6ч	
	<b>Итого 105ч</b>	

<b>11класс</b>		
<b>Легкая атлетика 21ч</b>	9ч	
Спринтерский бег	2ч	
Прыжки в длину	3ч	
Бег на средние дистанции	3ч	
Бег на длинные дистанции	2ч	
Метание мяча	2ч	
Прыжки в высоту		
<b>Волейбол-18ч</b>		
ТБ, основные правила игры	1ч	
Передача мяча сверху двумя руками с перекатом на спину	3ч	
Верхняя прямая подача мяча	2ч	
Прямой нападающий удар	3ч	
блокирование	2ч	
Учебная игра	8ч	
<b>Баскетбол 12ч</b>		
ТБ, основные правила игры	1ч	
Способы передвижений		
Передачи мяча	2ч	
Броски мяча в кольцо со средних дистанций	3ч	
Штрафной бросок	2ч	
Игровая деятельность	2ч	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 12ч</b>		
Акробатика	5ч	
Опорный прыжок	5ч	
Висы и упоры	2ч	
<b>Лыжная подготовка 12ч</b>		
ТБ, экипировка лыжника	1ч	
Попеременный двухшажный ход	1ч	
Одновременный бесшажный ход	1ч	
Одновременный одношажный ход	1ч	
Переход с одного хода на другой	1ч	
Преодоление подъемов	1ч	
Торможение, поворот «плугом», «упором»	1ч	
Поворот переступанием	1ч	
Прохождение дистанции 5км	3ч	
Лыжные гонки	1ч	
<b>Плавание 16ч</b>		
Плавание на боку	2ч	
Брасс	2ч	
Старты с тумбочки, повороты	3ч	
Кроль на спине		3ч
Проплывание зачетных дистанций	4ч	
Совершенствование техники плавания	1ч	
эстафеты	1ч	



<b>Кроссовая подготовка</b> 8ч	
Смешанное передвижение	3ч
Равномерный бег	2ч
Бег с преодолением препятствий	3ч
<b>Русская лапта</b>	3ч
	Итого 102ч

## **5. Организационный раздел.**

### **ТЕХНОЛОГИИ**

На уроках физической культуры используются следующие технологии:

- педагогика сотрудничества
- здоровьесберегающая
- технология развития критического мышления
- игровая технология

-технология уровневой дифференциации

-соревновательная

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. П.В. Игнатъев, Д.И. Воронин Учебник по физической культуре.5-9 класс, Баласс,2012
2. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
4. Методические издания по физической культуре для учителей
5. Стенка гимнастическая
6. Бревно гимнастическое напольное
7. Бревно гимнастическое высокое
8. Козел гимнастический
9. Конь гимнастический
10. Перекладина гимнастическая
11. Брусья гимнастические разновысокие
12. Брусья гимнастические параллельные
13. Канат для лазанья с механизмом крепления
14. Мост гимнастический подкидной
15. Скамейка гимнастическая жесткая
16. Скамейка гимнастическая мягкая
17. Комплект навесного оборудования
18. Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей
19. Скамья атлетическая вертикальная
20. Скамья атлетическая наклонная
21. Стойка для штанги
22. Штанги тренировочные
23. Гантели наборные
24. Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина
25. Коврик гимнастический
26. Станок хореографический
27. Акробатическая дорожка
28. Маты гимнастические
29. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
30. Мяч малый (теннисный)
31. Скакалка гимнастическая
32. Мяч малый (мягкий)
33. Палка гимнастическая
34. Обруч гимнастический
35. Коврики массажные
36. Секундомер настенный с защитной сеткой
37. Пылесос
38. Сетка для переноса малых мячей
39. Легкая атлетика

40. Планка для прыжков в высоту
41. Стойки для прыжков в высоту
42. Барьеры легкоатлетические тренировочные
43. Флажки разметочные на опоре
44. Лента финишная
45. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
46. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
47. Номера нагрудные
48. Спортивные игры
49. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
50. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
51. Мячи баскетбольные
52. Сетка для переноса и хранения мячей
53. Жилетки игровые с номерами
54. Стойки волейбольные универсальные
55. Сетка волейбольная
56. Мячи волейбольные
57. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
58. Табло перекидное
59. Ворота для мини-футбола
60. Сетка для ворот мини-футбола
61. Мячи футбольные
62. Номера нагрудные
63. Компрессор для накачивания мячей
64. Туризм
65. Палатки туристские (двухместные)
66. Рюкзаки туристские
67. Комплект туристский бивуачный
68. Измерительные приборы
69. Пульсометр
70. Шагомер электронный
71. Комплект динамометров ручных
72. Динамометр становой
73. Ступенька универсальная (для степ-теста )
74. Спортивный зал игровой
75. Спортивный зал гимнастический