

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа № 1»**

Приложение  
к основной образовательной программе  
среднего общего образования

**Рабочая программа  
по физической культуре  
среднего общего образования  
10 – 11 классы  
Срок реализации 2 года**

**Программа разработана на основе документов:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования;

Разработана:  
учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории  
МБОУ «Коммунарской СОШ № 1»  
Гайворонской Наталией Георгиевной

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

Протокол № 1 от

«28» 08 2018 г.

Руководитель  (подпись)

Согласовано:

Зам. директора по УВР  Петролай В.С

г. Коммунар.  
Гатчинского района  
Ленинградской области  
2018

## **Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы.**

Программа составлена на основе авторской программы к УМК Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2013г. и рассчитана на 204 часа за два года обучения, 102 часа в 10 классе (3 часа в неделю) и 102 часа в 11 классе (3 часа в неделю).

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы, ценностные ориентиры**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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 пере напряжения 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 передвижений;
- 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;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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 долговую 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.

#### **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.

### **Содержание тем учебного курса в 10 классе**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	В процессе урока
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика	21
4	Спортивные игры:	42
	Итого:	102

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Физическая культура и спорт - одно из средств в формировании здорового образа жизни и сохранения творческой активности и долголетия. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма при занятиях умственной и физической деятельностью. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения, обеспечение безопасности.

### **ГИМНАСТИКА(21час.)**

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

#### **Перекладина: юноши-10 класс:**

- а) Поднимание прямых ног (4 раза);
- б) Подъем в упор силой;
- в) Подъем переворотом;
- г) Подтягивание из вися, (девочки из вися лежа)

#### **Опорный прыжок:**

- а) Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);
- б) Девочки - ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.).

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой**

#### **Акробатика:**

##### **девушки:**

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) Кувырок назад в полушпагат;
- в) «Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;
- г) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;
- д) Сед углом;
- е) Стоя на коленях наклон назад;
- ж) Акробатическая комбинация упражнений,

##### **юноши -10 класс**

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) «Мост» из положения стоя с помощью;

- в) Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;
- г) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- д) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;
- е) Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).
- ж) Акробатическая комбинация упражнений

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ( 42 час)**

#### **Баскетбол**

Штрафной бросок.

Стойки и передвижения. Повороты. Остановки.

Ведение мяча

Бросок мяча в движении после двух шагов.

«Круговой» бросок .

«Скоростной» бросок.

Теория - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам (судейство)

#### **Волейбол**

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.).

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками .

Нападающий удар.

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг).

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.

Игра по правилам (судейство).

#### **Футбол**

Передвижения, остановки. Повороты.

Удары по мячу. остановки мяча.

Ведение мяча.

Защитные действия.

Тактика игры.

Игра по правилам.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (39 час.)**

Бег 60 м.

Челночный бег 4х9 м.

Бег 100 м.

Бег 1000м.

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.

Кроссовая подготовка.

6-ти минутный бег.

Кросс -девушки без учёта времени - 3000м, юноши без учёта времени - 5000 м.

Кросс -девушки-2000м, юноши - 3000 м на время.

Прыжок в длину с места (с двух на две).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»..

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты - юноши-700г., девушки -500г.

Эстафетный бег.

Преодоление горизонтальных препятствий.

### **Содержание тем учебного курса в 11 классе**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	В процессе урока
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика	21

4	Спортивные игры:	42
	Итого:	102

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическая культура и спорт - одно из средств в формировании здорового образа жизни и сохранения творческой активности и долголетия. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма при занятиях умственной и физической деятельностью. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения, обеспечение безопасности.

### ГИМНАСТИКА(21час.)

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

**Перекладина: юноши-10 класс:**

- а) Поднимание прямых ног (4 раза);
- б) Подъем в упор силой;
- в) Подъем переворотом;
- г) Подтягивание из вися, (девушки из вися лежа)

**Опорный прыжок:**

- а) Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);
- б) Девушки - ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.).

**Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой**

**Акробатика:**

**девушки:**

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) Кувырок назад в полушпагат;
- в) «Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;
- г) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;
- д) Сед углом;
- е) Стоя на коленях наклон назад;
- ж) Акробатическая комбинация упражнений,

**юноши -10 класс**

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) «Мост» из положения стоя с помощью;
- в) Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;
- г) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- д) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;
- е) Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).
- ж) Акробатическая комбинация упражнений

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ( 42 час)

#### Баскетбол

Штрафной бросок.

Стойки и передвижения. Повороты. Остановки.

Ведение мяча

Бросок мяча в движении после двух шагов.

«Круговой» бросок .

«Скоростной» бросок.

Теория - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам (судейство)

#### Волейбол

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.).

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками .

Нападающий удар.  
Подача (по половинам противоположной площадки или в круг).  
Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.  
Игра по правилам (судейство).

### **Футбол**

Передвижения, остановки. Повороты.  
Удары по мячу. остановки мяча.  
Ведение мяча.  
Защитные действия.  
Тактика игры.  
Игра по правилам.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (39 час.)**

Бег 60 м.  
Челночный бег 4х9 м.  
Бег 100 м.  
Бег 1000м.  
Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.  
Кроссовая подготовка.  
6-ти минутный бег.  
Кросс -девушки без учёта времени - 3000м, юноши без учёта времени - 5000 м.  
Кросс -девушки-2000м, юноши - 3000 м на время.  
Прыжок в длину с места (с двух на две).  
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»..  
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  
Метание гранаты - юноши-700г., девушки -500г.  
Эстафетный бег.  
Преодоление горизонтальных препятствий.