




Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа с. Семеновка»
Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Принято»	«Утверждено»
Руководитель МО  /Петрухина О.Г./ Протокол № 1 от «28» августа 2019г.	Заместитель директора по УВР  /Сергеева Н.Б./ «28» августа 2019г.	на педагогическом совете школы Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.	 Директор МБОУ «СОШ с. Семеновка» /Г.В. Михайлова / Приказ № 95 от « 29 » августа 2019г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 10-11 классов

Составитель: учитель
«МБОУ СОШ с. Семеновка»:
Петрухина О.Г.

2019 – 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре адресована учащимся 10-11 классов общеобразовательного учреждения МБОУ «СОШ с. Семеновка» Аркадакского района Саратовской области.

При разработке данной программы по физической культуре для 10-11 классов использовались следующие нормативные документы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич - Волгоград: Учитель, 2014. – 169 стр.
2. Основная образовательная программа МБОУ «СОШ с.Семеновка» Саратовской области.
3. Требования Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС ООО), приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373, в редакции приказов от 17.12. 2010 №1897);
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273, п.3.6 ст.28,
5. Приказ от 5 июля 2017 г. № 629 "о внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки российской федерации от 31 марта 2014 г. № 253
6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. —2-е изд. —М. : Просвещение, 2012 —104 с.
7. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Целью физического воспитания в 10-11 классах является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебного плана МБОУ «Суловская СОШ» из федерального компонента на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 10-11 классах 204 часа (3 часа в неделю в каждом классе, 102 часа в учебный год в каждом классе).

Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактике травматизма и оказании первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- приобретения практического опыта деятельности предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 м	5.0 с	5.4 с
	Бег 100 м	14.3 с	17.5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10раз	—
	Прыжок в длину с места	215см	170см
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	—	14раз
К выносливости	Кроссовый бег 3 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с
	Кроссовый бег 2 км		

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды(гранату, утяжеленные мячи) малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с

места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 15—20 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (мальчики); опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные техники-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 класса 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2	5,1—4,8	4,4	6,1	5,9—5,3	4,8
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2	8,0—7,7	7,3	9,7	9,3—8,7	8,4
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195—210	230	160		210
			17	190	205—220	240	160	170—190 170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1000	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
			17	1100	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5	9—12	15	7	12—14	20
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	4	8—9	11			
			17	35	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16				6	13—15	18
			17				6	13—15	18

Формы контроля уровня достижений учащихся

В целях определения степени освоения учащимися учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах текущий контроль осуществляется по следующим показателям:

- теоретические знания;
- физическая подготовленность учащихся;
- практические умения и навыки;
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья и уровень физической подготовленности);
- сформированность общеучебных умений и навыков;
- письменное сообщение по изучаемому разделу (для временно освобожденных от занятий).

2.Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета имеет две основных части: базовую часть и вариативную часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10-11 классе отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Раздел включает основные базовые виды программного материала – «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики, элементами единоборств», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка». Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала: гимнастика и спортивные игры.

Основы знаний о физической культуре: физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности; современное олимпийское и физкультурно-массовое движение; основные формы и виды физических упражнений, понятие телосложения и характеристика его основных видов; основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта; основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта; роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; основы организации двигательного режима; основы техники безопасности и профилактики травматизма; навыки закаливания; повторение приемов саморегуляции; закрепление приемов самоконтроля.

Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники спринтерского бега и техники длительного бега; совершенствования техники прыжка в высоту с разбега, техники метания в цель и на дальность; развитие выносливости, развитие скоростно-силовых способностей; развитие координационных способностей.

Спортивные игры

Баскетбол - совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передачи мяча, ведение и броски мяча; действия нападающего против нескольких защитников совершенствование тактики игры. Волейбол-совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; техника приема и передачи мяча, подачи мяча; прием мяча с подачи; передача мяча через сетку; техника нападающего удара и защитные действия (индивидуальные, групповые, командные), знать правила игры. Футбол-ведение и передача мяча, игра головой, использование корпуса, удар по неподвижному и катящемуся мячу, перехват мяча, быстрый прорыв, финты, борьба за предмет, тактические действия игроков в защите и нападении, учебная игра, судейство спортивных игр.

Гимнастика с элементами акробатики, элементами единоборств: совершенствование строевых упражнений; ору с предметами и без предметов; висы и упоры, акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату и шесту, подтягивание; упражнения на развитие гибкости; знать виды единоборств, выполнять элементы единоборств; выполнять обязанности помощника судьи.

Лыжная подготовка: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; элементы тактики лыжных гонок; правила соревнований; техника безопасности при занятиях на лыжах; первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
		102
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2.	Легкоатлетические упражнения.	21
3.	Спортивные игры	36
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18
5.	Элементы единоборств	9
6.	Лыжная подготовка	18

5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

- 1.Музыкальный центр
- 2.Рулетка
- 3.Секундомер
- 4.Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- 5.Малые ручные мячи
- 6.Набивные мячи
- 7.Баскетбольные щиты
- 8.Сетка волейбольная
- 9.Гимнастические маты
- 10.Гимнастический канат
- 11.Гимнастическая стенка
- 12.Навесные перекладины
- 13.Брусья гимнастические
14. Кольца гимнастические
- 15.Гимнастические скамейки
- 16.Гимнастические палки
- 17.Обручи
- 18.Лыжное снаряжение
- 19.Стойки и перекладина для прыжков в высоту
- 20.Скакалки
- 21.Стойки переносные
- 22.Гранаты
- 23.Эстафетные палочки

Литература для учителя

1. Погадаев, Г.И., Настольная книга для учителя физической культуры [Текст] / Г.И. Погадаев – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 496 с., ил.
2. Родиченко, В.С., Твой олимпийский учебник: учебн., пособие для олимпийского образования [Текст] / В.С.Родиченко и др., - Олимпийский комитет России. – 22-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2016. – 144с.: ил.
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.-М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 480с.
4. www.school61.ru/fgos/noo/sistema_ocenki.htm
5. [www .schoolrussia.ru](http://www.schoolrussia.ru)

Литература для учащихся

1. Лях В.И., Учебник «Физическая культура 10-11 класс» [Текст] / В.И.Лях, А.А. Зданевич, – М.: Просвещение, 2007. – 208с., ил.
2. www.school61.ru/fgos/noo/sistema_ocenki.htm
3. [www .schoolrussia.ru](http://www.schoolrussia.ru)