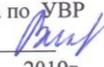


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Муниципального образования город Ирбит  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО  
методсоветом  
протокол №  
от " 29 " 08 2019г.  
Секретарь \_\_\_\_\_ Маненкова  
Н.Ю.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
Вихрева Т.Г.   
" 30 " 08 2019г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «Школа № 1»  
Горбунов Э. Г.   
Приказ № 216-ОД от  
" 30 " 08 2019г.



**Рабочая учебная программа**

**по физической культуре**

**класс 10-11\ФК ГОС\**

**уровень среднее общее образование**

**Программа действует  
до введения изменений  
во ФК ГОС**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10-11 классов соответствует федеральному компоненту Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и

науки РФ от 05.03.2004г. №1089, составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004 г).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Преподавание предмета ведется по учебнику:**

**Физическая культура 10 – 11 классы:** Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 5е изд. – М.: Просвещение

Возможно обучение с применением дистанционных технологий. Формы ДОТ: через автоматизированную информационную систему Сетевой Город. Образование (АИС СГО), e-mail; дистанционные конкурсы, олимпиады; видеоконференции; on-line тестирование; Интернет-уроки; надомное обучение с дистанционной поддержкой; вебинары.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

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,

**Количественные критерии успеваемости** включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт 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 четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 10-х классов.**

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	220	210	180	200	180	170
Прыжок в длину с разбега	420	400	380	400	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	120	115	115	110	105
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	23	21	18
Отжимание	56	40	30	25	10	8
Отжимание в упоре на брусьях	15	10	8	-	-	-
Подтягивание	14	12	10	24	16	10
Поднимание ног до<90градусов	18	16	13	21	18	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	23	18	12
Челночный бег 10X10	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,30	15,00	15,30	11,00	11,30	12,40
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	5	3	1	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	14	12	10	15	13	11
Бросок набивного мяча(1кг)	12	10	8	10	8	6
Вис на перекладине (с)	46	35	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	14	12	10	13	11	9
Удержание угла на брусьях	6	4	2	-	-	-

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 11-х классов.**

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3

Прыжок в длину с места	240	225	210	210	190	170
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	26	21	18
Отжимание	46	37	24	26	20	15
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9	-	-	-
Подтягивание	16	14	12	26	20	12
Поднимание ног до<90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	25	18	12
Челночный бег 10Х10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,00	14,30	15,00	10,00	10,30	12,00
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	6	4	2	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	15	13	11	16	14	12
Бросок набивного мяча(1кг)	13	11	8	11	9	6
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-

Дети СМГ привлекаются к занятиям со всем классом. При этом им строго индивидуально регламентируется физическая нагрузка, им не предъявляются общие требования, они не привлекаются к выполнению контрольных и тестовых упражнений, участию в соревнованиях. В этом случае одной из основных задач в работе учителя является улучшение всех показателей здоровья учащихся с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинскую группы. Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, контроль ЧСС, дыхания. На основании данных медицинского осмотра все учащиеся распределяются на медицинские группы.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:  
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

В результате освоения 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;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные 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 само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися 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.

#### **Демонстрировать:**

##### **Двигательные умения, навыки и способности:**

- В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

- В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату 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 технико-тактические действия одной из спортивных игр.
- Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
- **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 высоту метание мяча, 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

### 3. Содержание учебного предмета

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). Физическая культура в

организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения правил обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

### Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно – сосудистой системы; при частых нервно – психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки). Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы обще развивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, при падание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). Аэробика (девушки): композиции и из обще развивающих упражнений силовой и скоростно – силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); обще развивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

### Способы физкультурно – оздоровительной деятельности

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение

простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно – оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно – оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно – оздоровительной и прикладно – ориентированной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Лыжные гонки: 2 Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини – футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия

против ударов, захват обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

*Плавание \раздел изучается с помощью видеоматериала\: Знакомство со способами плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).*

Способы спортивно – оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов – конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки системе индивидуальной прикладно – ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

#### 4. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов	
		классы	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
2	Волейбол	18	12
3	Гимнастика	15	21
4	Легкая атлетика	18	27
5	Лыжная подготовка	28	25
6	Плавание	2	2
7	Баскетбол	15	15
8	Футбол	9	-
	итого	105	102