

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 93»

02-07

Рассмотрено на  
Заседании методического объединения  
Протокол № 3 от 28.08.2020г.

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 11 от 28.08.2020г.

Утверждаю  
Директор школы №93  
Зубко Т.В.  
Приказ № 141-ОД от 28.08.2020г.



Составлена на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 10-11 класса  
срок реализации 2 года**

Составитель: Трефилов Владимир Леонтьевич  
учитель: Березина И.Н.  
Трефилов В.Л.

Ижевск  
2020

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 93»

Рассмотрено на  
Заседании методического объединения  
Протокол № 3 от 28.08.2020г.

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 11 от 28.08.2020г.

Составлена на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор школы №93  
Зубко Т.В.  
Приказ № 141-ОД от 28.08.2020г.

**Рабочая программа  
по физической культуре**

**для 10-11 класса**

**срок реализации 2 года**

Составитель: Трефилов Владимир Леонтьевич  
учитель: Березина И.Н.  
Трефилов В.Л.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:*

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 12 мая 2016 г. № 2/16-з);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 (с изменениями);
- Рабочая программа В.И. Лях «Физическая культура 10-11 класс» М., «Просвещение», 2017г. Учебник «Физическая культура 10-11 класс» М. «Просвещение», 2017 г.

*При составлении рабочей программы была учтена*

1. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса от 26.06.2013 г.,
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»»,
3. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. №540 «Об утверждении Положения О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне(ГТО)»»,
4. Распоряжение Правительства РФ №1165-Р от 30.06.2014 г. «Об утверждении плана мероприятий по этапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»»,
5. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)», утвержденные приказом Минспорта России от 08.07.2014 г. № 575,
6. Приказ Министерства спорта РФ от 09.07.2014 г. №574/1 об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»»,
7. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне(ГТО)» , одобренные на заседании Координационной комиссии Минспорта РФ по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» протоколом №1 от 23.07.2014г. ,
8. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний(тестов) входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне(ГТО)» одобренный на заседании Координационной комиссии Минспорта РФ по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» протоколом №1 от 23.07.2014,
9. Методические рекомендации по тестированию населения входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне(ГТО)»

одобренный на заседании Координационной комиссии Минспорта РФ по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» протоколом №1 от 23.07.2014 пункт 2/1 Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» от 28.05.2014 и 27.08.2014 г.,

10. Приказ Министерства Sports РФ от 29.08.2014 №739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»,
11. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»,
12. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» в Удмуртской Республике, утвержденный 07.07.2014 г.,
13. Письмо Минспорта РФ от 29.08.2014 г. № 03-10/2640 «О порядке организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)»,
14. Письмо Министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики от 05.09.2014 г. №1819/01-24.
  - Положение о рабочей программе педагога Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 93» реализующего ФГОС второго поколения основного общего образования от «15» апреля 2019 г. № 122-ОД

Программа по физической культуре для средней школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для среднего общего образования. В ней учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на уровне среднего общего образования, межпредметные связи.

### ***Цели и задачи изучения предмета «Физическая культура»***

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения

- двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
  - формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
  - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
  - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
  - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
  - закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др. Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения им содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание,

целестремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы. На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы: метод вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный методы. Таким образом достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целестремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного прочувствования движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаляющих процедур (хождение босиком,

самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал разделов, содержащих информацию по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, для них чётко разработана структура и организация обучения. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки. Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно связать темы между собой, определить объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности. Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической



подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами

физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

### ***Место предмета в учебном плане***

Предмет «Физическая культура» относится к области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Изучается в 10-11 классе из расчета 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 204 часа на два года обучения.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### ***Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета***

*Ценностные ориентиры* программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Методами и формами оценки результатов освоения будут являться двигательные умения, навыки, а так же развитие двигательных способностей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля 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;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

### *Планируемые результаты освоения учебного предмета*

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь 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 контроль за их эффективностью;
- 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 самодеятельных 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.

Осуществлять:

- 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;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

1. В метаниях на дальность и на меткость:
  - метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
  - метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши);
  - метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши);
2. 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), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);
3. 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 должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

1. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- осуществление коррекции недостатков физического развития;
- проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

2. Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью:

- бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость;
- осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- согласование своего поведения с интересами коллектива;
- при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;
- сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

### *Содержание учебного предмета*

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы 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, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	10 класс	11 класс	Итого
Основы знаний	34	34	68
Легкая атлетика	16	16	32
Спортивные игры	18	18	36
Гимнастика	14	14	28



Лыжная подготовка	20	20	40
Итого	102	102	204



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ**

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела и темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<i>Легкая атлетика и основы знаний</i>	<b>12</b>
1.	Повторный инструктаж по охране труда. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности	1
2.	Техника высокого старта, низкого старта	1
3.	Техника стартового разгона, бег 30 м на результат	1
4.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1
5.	Техника бега на короткие дистанции, бег 100 м на результат	1
6.	Техника метания мяча, метание мяча весом 150 г	1
7.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1
8. 9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
10.	Основные формы и виды физических упражнений	1
11.	Техника бега на средние дистанции	1
12.	Бег 2000 м на результат	1
	<i>Волейбол и основы знаний</i>	<b>15</b>
13.	Повторный инструктаж по охране труда. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1
14. 15.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, прием и передача сверху и снизу двумя руками	2
16.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
17.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками , нападающий удар	1
18.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками, техника блокирования	1

19.	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1
20. 21.	Техника нижней и верхней прямой подачи, прием мяча после подачи	2
22.	Основы организации двигательного режима	1
23. 24.	Совершенствование техники верхней прямой подачи, учебная игра	2
25.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1
26. 27.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования, учебная игра	2
	<b><i>Гимнастика и основы знаний</i></b>	<b>21</b>
28.	Повторный инструктаж по охране труда. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
29.	Строевые упражнения, элементы акробатики	1
30.	Комбинации из освоенных элементов в акробатике	1
31.	Способы регулирования массы тела человека	1
32. 33.	Зачетная комбинация из освоенных элементов в акробатике	2
34.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1
35. 36.	Опорный прыжок, равновесие. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
37.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1
38.	Опорный прыжок (зачет). Комбинация из освоенных элементов в равновесии	1
39.	Зачетная комбинация из освоенных элементов в равновесии	1
40.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1
41. 42.	Упражнения в висах и упорах. Поднимание туловища из положения лежа на спине	2
43.	Базовые виды спорта школьной программы. Баскетбол	1
44.	Комбинация из освоенных элементов в висах и упорах. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1

45.	Зачетная комбинация из освоенных элементов в висах и упорах	1
46.	Базовые виды спорта школьной программы. Гандбол	1
47. 48.	Упражнения специальной физической подготовки. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2
	<b><i>Лыжная подготовка и основы знаний</i></b>	<b>30</b>
49.	Повторный инструктаж по охране труда. Базовые виды спорта школьной программы. Волейбол	1
50. 51.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение 4 км	2
52.	Базовые виды спорта школьной программы. Футбол	1
53. 54.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные через один шаг. Непрерывное передвижение 4 км	2
55.	Базовые виды спорта школьной программы. Гимнастика с элементами акробатики	1
56. 57.	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный из наклона и со свободным движением рук. Непрерывное передвижение 5 км	2
58.	Базовые виды спорта школьной программы. Легкая атлетика	1
59. 60.	Преодоление после спуска контруклона. Непрерывное передвижение 5 км	2
61.	Базовые виды спорта школьной программы. Лыжная подготовка	1
62. 63.	Спуски, переходы, торможения, повороты. Непрерывное передвижение 5 км	2
64.	Элементы единоборств	1
65. 66.	Игры, эстафеты на лыжах. Непрерывное передвижение 5 км	2
67.	Плавание	1
68. 69.	Повторное прохождение отрезков до 800 м. Непрерывное передвижение 5 км	2
70.	Как правильно тренироваться	1
71. 72.	Непрерывное передвижение 7 км	2

73.	Утренняя гигиеническая гимнастика	1
74. 75.	Игры-соревнования на лыжах. Непрерывное передвижение 5 км	2
76.	Совершенствуйте координационные способности	1
77. 78.	Упражнения специальной физической и технической подготовки	2
	<b><i>Футбол и основы знаний</i></b>	<b>12</b>
79.	Повторный инструктаж по охране труда. Ритмическая гимнастика для девушек	1
80.	Совершенствование техники передвижений	1
81.	Совершенствование техники ударов по мячу	1
82.	Атлетическая гимнастика для юношей	1
83.	Совершенствование техники остановок мяча	1
84.	Совершенствование техники ведения мяча	1
85.	Роликовые коньки	1
86.	Совершенствование техники защитных действий	1
87.	Совершенствование техники перемещений и владений мячом	1
88.	Оздоровительный бег	1
89. 90.	Совершенствование тактики игры, учебная игра	2
	<b><i>Легкая атлетика и основы знаний</i></b>	<b>12</b>
91.	Повторный инструктаж по охране труда. Дартс	1
92.	Совершенствование техники спринтерского бега, бег 30 м на результат	1
93.	Совершенствование техники спринтерского бега, бег 100 м на результат	1
94.	Аэробика	1
95.	Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег 2000 м на результат	1
96.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»	1
97.	Твой спортивный уголок	1
98. 99.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2

100.	Основные термины, применяемые в теории физической культуры	1
101.	Челночный бег 3*10 м	1
102.	Техника приема и передачи эстафетной палочки	1

**Контрольно-измерительные материалы для девушек**

Таблица 1

Контрольные упражнения	Показатели		
	Девушки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м, с	16.0	17.2	17.6
Бег 2000 м, с	9.50	11.20	12.00
Прыжки в длину с разбега, см	345	300	285
Прыжок в длину с места	185	170	160
Подтягивание из положения виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	16	11	9
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	44	36	33
Бег на лыжах 3 км, мин	17.00	19.00	20.00
Кросс по пересеченной местности, 3 км	без учета времени		

**Контрольно-измерительные материалы для юношей**

Таблица 2

Контрольные упражнения	Показатели		
	Юноши		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»
Оценка			
Бег 100 м, с	13.4	14.3	14.6
Бег 3000 м, с	12.40	14.30	15.00
Прыжки в длину с разбега, см	440	380	360
Подтягивание из положения виса на высокой перекладине, кол-во раз	14	11	9
Наклоны вперед из положения стоя, см	+13	+8	+6
Рывок гири, кол-во раз	33	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине	50	40	36
Бег на лыжах 5 км, мин	24.00	26.10	27.30
Прыжок в длину с места, см	230	210	195
Метание спортивного снаряда, 700 г, м	35	29	27
Кросс по пересеченной местности, 5 км	без учета времени		



