Светова Светлана Александровна
Подписано цифровой подписью: Светова Светлана Александровна
Дата: 2021.08.30 10:40:46 +07'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНА
на ШМО учителей
естественно – научного цикла
протокол №1 от 29.08.2018г

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ №19
от 31.08.2018г №342

# Рабочая программа
по физической культуре10-11 класс (базовый уровень)

## Общее положение

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс (базовый уровень) разработана в в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 №613), с использованием примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г № 2/16-з).

В учебном плане в 10-11 классах на изучение учебного предмета физическая культура на уровне среднего общего образования отводится 130-136 часов, по 2 часа в неделю.

| № п/п | Год обучения (класс) | Количество часов за учебный год/количество часов в неделю |
|---|---|---|
| 1 | Первый (10 класс) | 60-68 часов /2 часа |
| 2 | Второй (11 класс) | 60-68 часов /2 часа |

## 1.Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура, 10-11 классы

### 1.1 Личностные результаты освоения учебного предмета физическая культура

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2) гражданскую позицию как 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;
3) готовность к служению Отечеству, его защите;
4) 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;
5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9) 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;
10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**1.2 Метапредметные результаты освоения учебного предмета физическая культура**

1) 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;
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3) 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;
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
5) 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;
6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9) 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.

**1.3 Предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура**

**Первый год обучения (10 класс)**

В результате первого года изучения учебного предмета физическая культура ученик научится:

- Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, и оздоровительно-корригирующей

направленности;
- Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- *Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *Осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Второй год обучения (11 класс)**

В результате второго года изучения учебного предмета «физическая культура» ученик научится:

- Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- Характеризовать основные формы организации занятий физической

культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

## 2. Содержание учебного предмета физическая культура

**Первый год обучения (10 класс)**

БАСКЕТБОЛ. Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок

мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину. Игровая подготовка.

Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

ВОЛЕЙБОЛ Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперёд, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подачи, нападающий удар и блокирование. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

ГИМНАСТИКА Общая и специальная физическая подготовка.
Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.
Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с
Использованием сопротивления
собственного веса, гантелей,
иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.
Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.
Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него. Гимнастика с упражнениями прикладного характера.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.
Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).
Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).
Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.

Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития спорта в СССР и России. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Физическая культура и здоровый образ жизни Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Современная спортивная классификация.
Перспективы развития современных видов спорта.
Олимпийское движение в современном мире.
Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.
Выдающиеся достижения российских спортсменов
Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня. Основные принципы теории и методики физического воспитания.
Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой.
Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математи-ческого циклов.

Физическая культура в современном обществе.

**Второй год обучения (11 класс)**

БАСКЕТБОЛ Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину. Игровая подготовка.

Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

ВОЛЕЙБОЛ Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперёд, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подачи, нападающий удар и блокирование. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

ГИМНАСТИКА Общая и специальная физическая подготовка.

Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.
Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с
Использованием сопротивления
собственного веса, гантелей,
иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.
Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.
Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него. Гимнастика с упражнениями прикладного характера.
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.
Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).
Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).
Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.
Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.
Старт и стартовый разгон.
Бег на скорость. Финиширование.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития спорта в СССР и России. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Физическая культура и здоровый образ жизни Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Подбор упражнений и составление индивидуальных

комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Современная спортивная классификация.
Перспективы развития современных видов спорта.
Олимпийское движение в современном мире.
Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.
Выдающиеся достижения российских спортсменов
Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня. Основные принципы теории и методики физического воспитания.
Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов.
Физическая культура в современном обществе.

## 3.Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура», 10-11 классы

| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
|---|---|---|
| **Первый год обучения (10 класс)** | | |
| 1. | Баскетбол | 16 |
| 2. | Волейбол | 14 |
| 3. | Гимнастика | 14 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 24 |
| 5. | Теоретические знания | В процессе уроков |
| 6. | ИТОГО | **60-68** |
| **Второй год обучения (11 класс)** | | |
| 1. | Баскетбол | 16 |
| 2. | Волейбол | 14 |
| 3. | Гимнастика | 14 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 24 |
| 5. | Теоретические знания | В процессе уроков |
| 6. | ИТОГО | **60-68** |