

Приложение  
к ООП ФГОС СОО

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 150-а от 31.08.2020г.  
Директор МАОУ СОШ №44  
Я.М. Сосновских



## Рабочая программа ФГОС СОО

Предмет: «Физическая культура»

Класс (универсальный): 10-11 (базовый уровень)

Количество часов по учебному плану 210 часов: недельных часов - 3; годовых - 105.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	3	105
11	3	102 (+3)

Разработчики: МО учителей физической культуры.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 – 11 класса МАОУ СОШ № 44 составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- Основной образовательной программой основного среднего образования МАОУ СОШ №44.

Программа учебного предмета «Физическая культура» создана с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры на базовом уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, закреплению правильной осанки. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей. Содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классе из расчета три часа в неделю. Программный материал делится на две части базовую и вариативную. Общий объём учебного времени составляет 210 часов год (3 часа в неделю).

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **10 класс. Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять нормативы ГТО.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **11 класс. Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять нормативы ГТО.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **10 класс. Теоретический раздел:**

#### **знания о физической культуре - в процессе урока**

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
- понятия о физической культуре личности:
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
- основные формы и виды физических упражнений:
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
- адаптивная физическая культура:
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- способы регулирования массы тела человека:
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

#### **Учебно-тренировочная часть**

#### **Легкая атлетика - 23 часа**

- ✓ Совершенствование техники спринтерского бега:

- ✓ совершенствование техники длительного бега:
- ✓ совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- ✓ совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- ✓ развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Баскетбол, гандбол - 14 часов**

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- ✓ Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Волейбол 14 часов**

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники подачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники нападающего удара.
- ✓ Совершенствование техники защитных действий.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Футбол -2 часа**

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
- ✓ Совершенствование техники ведения мяча.
- ✓ Совершенствование техники защитных действий.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики -18 часов**

- ✓ Совершенствование строевых упражнений.
- ✓ Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- ✓ Овладение и совершенствование висов и упоров.
- ✓ Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- ✓ Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- ✓ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- ✓ Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

#### **Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек -8 часов**

- ✓ Освоение техники владения приемами.
- ✓ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

### **Плавание изучается теоретически.**

#### **Лыжная подготовка – 23 часа**

##### **Освоение техники лыжных ходов:**

- ✓ переход с одновременных ходов на попеременные:
- ✓ преодоление подъёмов и препятствий:
- ✓ переход с хода на ход:
- ✓ техника конькового хода:
- ✓ прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

#### **Кроссовая подготовка – 3 часа**

### **11 класс. Теоретический раздел:**

#### **знания о физической культуре - в процессе урока**

- ❖ общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
- ❖ понятия о физической культуре личности:
- ❖ физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
- ❖ правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
- ❖ основные формы и виды физических упражнений:
- ❖ особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
- ❖ адаптивная физическая культура:
- ❖ способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- ❖ организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- ❖ понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- ❖ способы регулирования массы тела человека:
- ❖ вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- ❖ современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- ❖ современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

#### **Учебно-тренировочная часть**

#### **Легкая атлетика - 23 часа**

- ❖ Совершенствование техники спринтерского бега:
- ❖ совершенствование техники длительного бега:
- ❖ совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:

- ❖ совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- ❖ развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Баскетбол, гандбол - 14 часов**

- ❖ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ❖ Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- ❖ Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- ❖ Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- ❖ Совершенствование тактики игры.
- ❖ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Волейбол 14 часов**

- ❖ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ❖ Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- ❖ Совершенствование техники подачи мяча.
- ❖ Совершенствование техники нападающего удара.
- ❖ Совершенствование техники защитных действий.
- ❖ Совершенствование тактики игры.
- ❖ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Футбол -3 часа**

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
- ✓ Совершенствование техники ведения мяча.
- ✓ Совершенствование техники защитных действий.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики -18 часов**

- ❖ Совершенствование строевых упражнений.
- ❖ Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- ❖ Овладение и совершенствование висов и упоров.
- ❖ Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- ❖ Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- ❖ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- ❖ Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

#### **Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек - 8 часов**

- ❖ Освоение техники владения приемами.

- ❖ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

**Плавание изучается теоретически.**

**Лыжная подготовка – 23 часа**

**Освоение техники лыжных ходов:**

- ❖ переход с одновременных ходов на попеременные:
- ❖ преодоление подъёмов и препятствий:
- ❖ переход с хода на ход:
- ❖ техника конькового хода:
- ❖ прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

**Кроссовая подготовка – 2 часа**

Указом Президента РФ от 24.03.2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО Распоряжение правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165 об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК ГТО включить в школьную программу сдачу норм ГТО.

**Сетка часов программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>94 часа</b>	<b>94 часа</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры: волейбол	14	14
	Баскетбол, гандбол	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	23	23
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Элементы единоборства	8	8
1.7	Плавание	Изучается теоретически	
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>14 часов</b>	<b>8 часов</b>
2.1	Лыжная подготовка	6	6

2.2	Спортивные игры футбол	2	3
2.3	Кроссовая подготовка	3	2
		<b>105</b>	<b>105</b>

### Уровень физической подготовленности 10-11 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м.с. 100 м.	5.2 15.5	5.1-4.8 15.0	4.4 и выше 14.5	6.1 и ниже 17.5	5.9. 17.0	4.8 и выше 16.5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10, м.с.	8.2	8.0	7.3	9.7	9.3 -8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	180-190	195-210	230-240	160	170-190	210 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, м. Кроссовый бег 3км (ю),2км (д)	1100 13.50	1300-1400 13.30	1500 и выше 13.00	900 и ниже 11.00	1050-1200 10.30	1300 и выше 10.00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа (девушки)  Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 60 с	4-5  30	8-9  40	11 и выше  50	6  20	13-15  30	18 и выше  40-50

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575966

Владелец Сосновских Яков Михайлович

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022