

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сакская средняя школа №2 имени Героя Советского Союза  
Зои Анатольевны Космодемьянской» города Саки Республики Крым  
(МБОУ «Сакская СШ №2 им. Героя Советского Союза З. А. Космодемьянской»)

РАССМОТРЕНА  
ШМО учителей  
Спортивно-  
эстетического цикла  

---

 (протокол от «30»  
августа 2023г. №3)

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
по УВР  

---

 Ю.В.Шкареда.  
«01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказ МБОУ «Сакская СШ №2  
им. Героя Советского Союза  
З. А. Космодемьянской»  
от «01» сентября 2023г. №194

## **Рабочая программа.**

Наименование учебного предмета: **физическая культура.**

Классы: **10-11 классы**

Уровень обучения: базовый

Уровень общего образования: **основное общее образование**

Разработана  
Нудьга Н.В.  
Учителем физкультуры  
Высшей категории

2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2011 год

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором-составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва, 2011 г.

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

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных

действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры отводится 102 часа.

Рабочая программа предусматривает обучение уроков физкультуры при 34-х учебных неделях в течение одного учебного года на базовом уровне, в том числе (расписать на уровень обучения):

в \_10-м классе – 3 часа в неделю, 102 часа в год

в \_11-м классе – 3 часа в неделю, 102 часа в год

Всего на уровень обучения выделяется 204 часов.

#### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

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

##### Объяснять:

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

##### Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и 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.

Проводить:

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

Составлять:

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

Выполнять нормативы:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные	Бег 30 м	4,4 с	4,8 с
	Бег 100 м	14,0 с	16,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	12 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	20 раз
	Прыжок в длину с места, см	240 см	190 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	—	Без учёта времени
	Кроссовый бег на 5 км	Без учёта времени	—

- 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.

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

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

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№№ n/n	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень			
				юноши			девушки
				низкий	средний	высокий	низкий
1.	Скоростные	Бег 30м, с	16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	16	8.2 и ниже	8.0-7.7	7.3 и выше	9.2 и ниже
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже
			17	190	205-220	240	160

4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300и выше 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6

Содержание учебного материала  
10 -11 классы

*Спортивные игры:*

➤ *Баскетбол (23 часа)*

- совершенствование техники передачи, приема мяча в движении;
- совершенствование техники броска мяча по б/кольцу;
- разучивание комбинаций игры в баскетбол.

➤ *Волейбол (16 часов)*

- совершенствование техники передачи, приема мяча;
- совершенствование техники подачи мяча;
- разучивание нападающего удара и блокировки;
- совершенствование техники игры в волейбол.

*Гимнастика (15 часов)*

- разучивание комбинации акробатики;
- разучивание комбинации на брусьях;
- совершенствование опорного прыжка через гимнастического коня;
- совершенствование лазания по канату.

*Легкая атлетика (36 часа)*

- техника бега на короткие дистанции;
- техника бега на средние дистанции;
- техника прыжка в длину с разбега;
- техника метания малого мяча.

*Кроссовая подготовка (12 часов)*

- бег на длинную дистанцию;
- воспитание выносливости.

**Тематическое планирование учебного материала**  
по физической культуре  
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10-11 классах

Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

1. Основы знаний о физкультурной деятельности, включающие элементы федерального государственного стандарта общего образования: медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные общего образования- в процессе урока
2. Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры, основанные на знании правил техники безопасности и профилактики травматизма- в процессе урока
3. Развитие способностей физических качеств учащихся – в процессе урока
4. Закрепление двигательных действий и навыков, а также действий и приемов в спортивных играх- в процессе урока

№ раздела, (темы)	Наименование разделов (темы)	Количество часов (в том числе на контрольные нормативы)	
Р.1	Спортивные игры	39	
Т.1	Баскетбол	23	
Т.2	Волейбол	16	
Р.1	Легкая атлетика	36	
Т.1	Бег		
Т.2	Прыжки		
Т.3	Метание		
Р.1	Спортивная гимнастика	15	
Т.1	Акробатика		
Т.2	Опорный прыжок		
Т.3	Упражнения на спортивных снарядах		
Р.1	Кроссовая подготовка	12	
Т.1	Бег 2000-3000 м		
	Итоговое повторение		

	Итого:	102	
--	--------	-----	--