

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗУБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПЕТРА АЛЕКСЕЕВИЧА РАССАДКИНА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы А.В. Рассадкин  
Приказ № 58-7/О от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура»**

**Класс  
10-11**

**Учитель: Кисунин А.Н.**  
высшей квалификационной категории  
МОУ – ЗУБОВСКАЯ СОШ  
ИМ. П.А.РАССАДКИНА  
городского округа Клин

**2020-2021г**

## **І. Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Физической культуре » 10-11 классов разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1,5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст.30; п. 5. ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48); Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования(ФГОС ООО) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897,; авторской программы В.И.Ляха О.С. Физическая культура . рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. Просвещение, 2017 г. и соответствует, основной образовательной программы ОО, МОУ - ЗУБОВСКАЯ СОШ ИМ. П.А. РАССАДКИНА.

**Тип программы:** базовый уровень.

**Реализация учебной программы** обеспечивается учебниками:

- В.И.Лях, Физическая культура , 10-11 классы - М.: Просвещение, 2017 г.

Включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования (утвержден Приказом Минобнауки России от 31 марта 2014 г. №253).

**Форма организации учебных занятий:** классно-урочная.

**Цель:** Сформировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачами** преподавания физической культура являются:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
3. 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;
4. 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.);
5. формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
6. формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
7. 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;
8. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
9. 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).

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

В соответствии с учебным планом МОУ - ЗУБОВСКАЯ СОШ ИМ. П.А. РАССАДКИНА МОУ - ЗУБОВСКАЯ СОШ ИМ. П.А. РАССАДКИНА рабочая программа рассчитана на 136 часов в курс, 68 часов в каждом классе (2 часа в неделю).

### **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По завершению курса физической культуры на этапе основного общего образования выпускники основной школы должны овладеть следующими результатами:

#### ***Личностные результаты:***

1. 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);
2. 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;
3. 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;
4. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
5. 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;
6. 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;
7. 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;
8. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
9. принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
10. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
11. 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;

12. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;
13. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

### ***Метапредметные результаты:***

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;
4. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
5. 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;
6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом 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

### ***Предметные результаты:***

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

#### **Выпускник на базовом уровне 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-корректирующей 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;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 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 физкультурно-спортивного 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.

#### **Выпускник с ОВЗ 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-корректирующей 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;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 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;

**Выпускник с ОВЗ получит возможность научиться:**

- самостоятельно осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального досуга;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности
- владеть доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности

### **III. Содержание учебного материала**

#### **Физическая культура 10 класс**

(68 часов, 2 часа в неделю)

##### **Легкая атлетика (22 часа)**

Высокий старт. Бег на короткую дистанцию-60 м. Низкий старт. Бег на короткую дистанцию-100 м Эстафетный бег. Бег на с дистанцию-500 м /1000 м Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Челночный бег 5 X 10 м (учет). Челночный бег 10 X 5 м (учет). Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега. Упражнения метателя. Метание гранаты. Метание гранаты на дальность. Силовые упражнения. Подтягивание. Упражнения на скакалке Упражнения на скакалке. Подтягивание (учет). Метание гранаты в цель. Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Бег на короткую дистанцию-30 м. Бег на короткую дистанцию-100м. Бег на среднюю дистанцию 600м/800м (учет). Бег на среднюю дистанцию- 1000м

##### **Спортивные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)**

ТБ. Правила игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника ведения мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника .Ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Броски мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание. Перехват и накрывание. Комбинация из освоенных элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Командные действия в нападении. Комбинационные упражнения.

Волейбол. Правила игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники передачи мяча. Варианты техники приема и подачи мяча. Варианты техники подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Комбинация из освоенных элементов. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите

##### **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

ТБ. Упражнения на перекладине (юн.): подъем в упор силой, подъем переворотом. Упражнения на брусьях (дев.): толчок в упор и равновесия. Акробатические элементы: длинный кувырок, стойка на руках, стойка на лопатках. Упражнение на гибкость. Акробатическое соединение (учет). Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Комбинации ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Полоса препятствий. Лазание по канату на скорость. Лазание по канату (учет). Прыжок ноги врозь через коня в длину (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (дев). Опорный прыжок (учет). Упражнения на скакалке (время). Упражнения на скакалке (выносливость). Метание набивного мяча

##### **Лыжная подготовка (12 часов)**

ТБ. Одновременные ходы. Попеременные ходы Переходы с попеременных ходов на одновременные ходы. Элементы тактики лыжных гонок. Переходы с одновременных ходов на попеременные ходы. Круговая эстафета. Прохождение дистанции с различным темпом. Прохождение дистанции б/у времени. Преодоление подъемов. Преодоление контруклона (учет) Спуски с горок с элементами эстафеты. Спуски с горок различными способами. Торможение различными способами. Повороты различными способами Прохождение дистанции 3 км различными способами .Прохождение дистанции 3 км (учет)



## **Физическая культура 11 класс**

### **Легкая атлетика (22 часа)**

Высокий старт. Бег на короткую дистанцию-30 м. Низкий старт. Бег на короткую дистанцию-100 м. Бег на с дистанцию-500 м /1000 м. Бег на среднюю дистанцию-2000м/3000м (б/у времен). Эстафетный бег. Передача. Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники прыжка). Прыжок в длину с разбега (закрепление). Упражнения метателя. Метание гранаты. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Силовые упражнения. Подтягивание. Упражнения на скакалке (время). Упражнения на скакалке (выносливость). Челночный бег 5 X 10 м (учет). Челночный бег 10 X 5 м (учет). Прыжок в высоту с 13-15 шагов разбега. Прыжок в высоту (учет). Высокий старт. Бег на короткую дистанцию-30 м (учет). Бег на короткую дистанцию-60м (учет). Бег на среднюю дистанцию 600м/800м (учет). Бег на среднюю дистанцию- 1000м (учет). Бег б/у времени (учет)

### **Спортивные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)**

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника ведения мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивлением защитника. Броски мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание. Перехват и накрывание. Комбинация из освоенных элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Командные действия в нападении. Комбинационные упражнения. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите. Командные действия в защите. Учебная игра

Волейбол. Правила игры. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники передачи мяча. Варианты техники приема мяча. Варианты техники подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования. Игра в защите. Комбинация из освоенных элементов. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Игра в нападении. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола

### **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

ТБ. Упражнения на перекладине (юн.): подъем в упор силой, подъем переворотом. Упражнения на брусках (дев.): толчок в упор и равновесия. Упражнения на перекладине (закрепление). Акробатические элементы: длинный кувырок, стойка на руках, стойка на лопатках. Акробатические элементы. Упражнение на гибкость. Акробатическое соединение из ранее освоенных элементов. Акробатическое соединение (учет). Упражнения с предметами и без предметов. Комбинации ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Полоса препятствий Упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание по канату на скорость. Лазание по канату (учет). Прыжок ноги врозь через коня в длину (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (дев). Опорный прыжок (учет). Упражнения на скакалке (время). Упражнения на скакалке (выносливость). Метание набивного мяча.

### **Лыжная подготовка (12 часов)**

ТБ. Одновременные ходы (учет). Попеременные ходы (учет). Переходы с попеременных ходов на одновременные ходы (учет). Переходы с одновременных ходов на попеременные ходы (учет). Круговая эстафета. Прохождение дистанции 3 км. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции с различным темпом. Преодоление подъемов Преодоление контруклона (учет). Спуски с горок с элементами эстафеты. Спуски с горок

различными способами. Торможение различными способами. Торможение различными способами. Повороты различными способами. Повороты различными способами» (учет).  
Прохождение дистанции 3 км

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»**

№	Наименование разделов (тем)	Всего часов	В том числе		
			уроки	Часть, формируемая участниками образовательного процесса (л/р, п/р, экскурсии и т.д.)	Контрольные работы
<b><i>10 класс</i></b>					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		
<b><i>11 класс</i></b>					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *УМК «Физическая культура. 10 класс»*

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура. 10-11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура Методические рекомендации 10-11 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. В.И. Ляха - Москва: Просвещение, 2017.г.

### *УМК «Физическая культура. 11 класс»*

3. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура. 10-11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.
4. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура Методические рекомендации 10-11 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. В.И. Ляха - Москва: Просвещение, 2017.г.

### *Информационные средства*

#### Интернет-ресурсы

1. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
2. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
3. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»