

**РАССМОТРЕНО**

Председатель ШМО  
М. /И.Б.Паксина/

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
С.Н.Волкова  
«01» 09 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «СОШ № 18»  
И.Н. Марутина

Протокол заседания  
методического объединения  
от «01» 09 2022 г.  
№ \_\_\_\_\_

Приказ от «01» 09 20 г.  
№ 57



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 10-11 классов**

Программу составил:  
учитель физической культуры Ласточкин А.С.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего общего образования. Её характеризует направленность на достижение учащимися личностных, предметных и мета предметных результатов по физической культуре, а также воспитание разносторонне развитой личности и подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Программа создана на основе, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10 -11 классов» автор А.П. Матвеев 2021г. С использованием ведущих педагогических концепций, определяющих основы современного развития отечественной системы образования:

- 1) программы духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- 2) фундаментального ядра содержания общего образования учебного предмета физическая культура
- 3) требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;
- 4) программы развития универсальных учебных действий.

*Информационно-методическая функция* позволяет всем участникам учебно-воспитательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии образования, воспитания и развития школьников средствами учебного предмета, о специфике каждого этапа обучения.

*Организационно-планирующая функция* предусматривает выделение этапов обучения, характеристик учебного материала и уровня подготовки учащихся на каждом этапе.

*Контролирующая функция* заключается в том, что программа, рабочая программа ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в средней школ.

## **1.2. Вклад предмета «Физическая культура» в достижение целей основного общего образования**

В современном обществе образование становится единственно возможным средством законного достижения человеком социального равенства, обеспечения собственного благополучия и благополучия общества. Как результат этого, формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является сегодня основополагающей установкой развития отечественной системы школьного образования. Таким образом, целью образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга.

В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели примерная рабочая программа содействует решению следующих образовательных задач и формированию представлений:

- о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья,
- профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма,
- о способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;
- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры,
- техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки
- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;

-совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решений образовательных задач примерной рабочей программы обеспечивается единством уроков физической культуры и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех общеобразовательных организациях, включает в себя не только уроки физической культуры, но и занятия в рамках системы дополнительного обучения, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные праздники и соревнования, занятия в группах лечебной и оздоровительной физической культуры и т. п.

### **1.3. Изучение Физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- ✓ развитие основных физических качеств и способностей;
- ✓ укрепление здоровья,
- ✓ расширение функциональных возможностей организма;
- ✓ формирование культуры движений,
- ✓ обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- ✓ приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## 2. Общая характеристика предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2021), учебным предметом дисциплины «Физическая культура» предстаёт двигательная (физкультурная) деятельность, которая по своей направленности и содержанию ориентирована на совершенствование физической природы человека. В процессе активного освоения и осуществления данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и социальных качеств.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебной деятельности является урок.

Рабочая программа включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебный предмет «Физическая культура» в рабочей программе представляется тремя соответствующими разделами:

**«Знания о физической культуре»** (информационный компонент деятельности)

В разделе «Знания о физической культуре» собран учебный материал, раскрывающий современные представления о роли физической культуры в жизнедеятельности современного человека, формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и творческого долголетия, подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Здесь также приводятся сведения об оздоровительных системах физической культуры, их положительном влиянии на физическое и психическое состояние человека, оптимизацию работоспособности. Учебный материал данного раздела раскрывается согласно принципу от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному). Такой подход позволяет спланировать учебный процесс в логике поэтапного перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения, функционально связать их с содержанием других разделов программы.

**«Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»**

(операционный компонент деятельности); Раздел «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» включает в себя учебное содержание, раскрывающее

основные способы организации, планирования, контроля и регулирования содержания разнообразных форм занятий физической культурой, способы повышения их эффективности и индивидуализации, достижения требуемой функциональной направленности. Излагаемый в формате соответствующих учебных заданий материал данного раздела призван обеспечивать активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой, закреплять их интерес и стремление к физическому совершенству, развивать самостоятельность, активность и творчество. Важной особенностью данного раздела является наличие функциональной соотнесённости его содержания с содержанием раздела «Знания о физической культуре», в котором многие теоретико-методические знания проверяются и закрепляются практикой проведения самостоятельных занятий.

**«Физическое совершенствование»** (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Дополнительно в структуру примерной рабочей программы в качестве относительно самостоятельного раздела вводится. Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объёму учебного материала. Данный раздел ориентируется на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность учащихся, обогащение их двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, повышение функциональных возможностей организма и непосредственное укрепление здоровья.

В отличие от учебных программ предшествующих поколений, в настоящей примерной рабочей программе учебный материал раздела «Физическое совершенствование» распределён по трём содержательным линиям, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе.

Первая линия раскрывает содержание *физкультурно-оздоровительной деятельности*, вторая *спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью* и третья *прикладно-ориентированной физкультурной деятельности*.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

**В познавательной учебной деятельности:**

- ✓ - использование наблюдений, измерений и моделирования;
- ✓ - комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- ✓ - исследование несложных практических ситуаций.

### **В информационно-коммуникативной учебной деятельности:**

- ✓ - умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- ✓ - умение составлять планы и конспекты;
- ✓ - умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

### **В рефлексивной учебной деятельности:**

- ✓ - самостоятельная организация учебной деятельности;
- ✓ - владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- ✓ - соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- ✓ - владение умениями совместной деятельности.

**Прикладно-ориентированная двигательная учебная деятельность** соотносится с задачами подготовки старшеклассников к предстоящей жизнедеятельности, последующему качественному освоению различных массовых профессий. Основным содержанием программного материала предстают жизненно важные двигательные навыки и умения, выполняемые различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях, а также полосы препятствий, состоящие из прикладных физических упражнений.

### **3. Место курса «Физическая культура» в базисном учебном плане**

Изучение Физической культуры на этапе основного общего образования в объеме - 138 часов, за 2 года обучения (10-11 кл.).

10 кл. - 2 часа в неделю (70 часов в год), 11 кл. - 2 час в неделю (68 часов в год).

### **4. Результаты изучения предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

##### *1) в области познавательной культуры:*

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- ✓ владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- ✓ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- ✓ красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- ✓ умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6) в области физической культуры:

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;



- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- ✓

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД):

#### **Метапредметные результаты**

- ✓ умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ •способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** изучения предмета «физическая культура» являются следующие умения:

Предметные результаты проявляются в опыте использования ценностей физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов учащихся в физическом совершенствовании, укреплении собственного здоровья и оптимизации индивидуальной жизнедеятельности.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия физической культурой с разной функциональной направленностью, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность.

Достижению предметных результатов активно содействует включение учащихся в проектную деятельность, навыки и умения в которой формировались в основной школе. В средней школе целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в которой соотносятся её формы и организация, и должны учитывать не только индивидуальные цели и проблемы учащихся, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников может выступать желание качественной подготовки классной команды к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:

- ✓ умение осознанно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- ✓ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ✓ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- ✓ владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ✓ владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты настоящей примерной рабочей программы являются одним из механизмов реализации требований ФГОС к качеству обучения и предназначены учителям физической культуры для разработки системы оценивания успеваемости по предмету «Физическая культура». Планируемые результаты конкретизируют предметные требования ФГОС, описывают и характеризуют обобщённые способы действий (познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные), которые формируются у учащихся в процессе освоения учебного материала данной примерной рабочей программы. Достижение планируемых результатов программы обеспечивает выпускникам успешное прохождение итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура».

*Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре», выпускник научится:*

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;</li> <li>✓ положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;</li> <li>✓ самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;</li> <li>✓ характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;</li> <li>✓ проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом</li> </ul>

<p>сохранении творческой активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.</li> </ul>	<p>индивидуальных показателей здоровья.</p>
--	---

**Раздел «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»**

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;</li> <li>✓ определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;</li> <li>✓ планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;</li> <li>✓ тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;</li> <li>✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>✓ участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.</li> </ul>
--	---

работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.	
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	
✓ выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, спортивные игры).	✓ выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

## 6. Содержание учебного предмета

### Содержание программы по предмету физическая культура для 10-11 классов

#### Раздел: Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

##### *Естественные основы (10–11 классы.)*

Оценивать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Знать и понимать процессы нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.

##### *Социально-психологические основы (10–11 классы.)*

Совершенствование и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой деятельности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах. Анализ и динамику техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснение и описание. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня физической подготовленности.

*Приемы закаливания (10 – 11 классы).* Уметь применять и дозировать воздушные ванны. Солнечные ванны. Тёплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны и водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур. Изменение дозировки следует проводить с учётом

индивидуальных способностей и состояния организма. Пользование баней. Температура в парильне, сауне. Уметь проектировать достижения в формировании осанки и телосложения.

#### *Способы саморегуляции и самоконтроля:*

Уметь определять уровень самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определять параметры нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, на скорость, на силу, на координацию. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Уметь проектировать достижения в развитии физических качеств. Уметь анализировать свои достижения в развитии физических качеств и физических упражнений.

#### **Раздел: Лёгкая атлетика**

10–11 - классы. Понимать разницу между короткой и длинной дистанцией и уметь преодолевать их с разной скоростью. Правильно применять материал по л/атлетике. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств. Формировать умения и навыки самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения

#### **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики/атлетическая гимнастика**

10-11 классы. Знать названия снарядов и гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Значение дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию. В полной мере применять упражнения типа «стретчинга».

#### **Раздел: Спортивные игры**

10–11 классы. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях по спортивным играм. Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия. Анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта.

#### **Раздел: Лыжная подготовка**

10–11 - классы. Технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование лыжных упражнений для освоения новых способов передвижений на лыжах. Успешное освоение техники передвижения на лыжах различными способами в режиме малой, умеренной и быстрой интенсивности. Прохождение тренировочных отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями до максимальных. Спуски с горы на лыжах с изменяющимися стойками и подборание предметов во время спуска в низкой стойке, преодоление ворот на склоне.

В преподавании курса физическая культура используются следующие формы уроков:

Урок – коммуникация

Урок – практикум

Урок – мастерская

Урок – экскурсия

Урок – игра

Урок – исследование  
 Урок – зачет  
 Урок творчества

## 7. Предметное содержание предмета физическая культура для 10-11 классов

№	Содержание	Характеристика учебной деятельности
<b>Раздел 1. Основы знания о физической культуре</b>		
	Физическая культура и спорт; в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Способы саморегуляции и самоконтроля. Приемы закаливания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении профилактики заболеваний и вредных привычек.	Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
	Совершенствование техники спринтерского бега. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши) Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать и соблюдать правила техники безопасности. Расширение знаний о дыхании и выносливости. Различия бега на короткие и длинные дистанции. Выполнение легкоатлетических упражнений. Сдача нормативов. Участие в соревновательной деятельности. Гладкий равномерный бег на длинные дистанции (более 2000 м.)
<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики /атлетическая гимнастика</b>		
	Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах(юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки)	Знать и выполнять технику безопасности на занятиях. Выполнять элементы атлетической гимнастики. Подбирать, составлять выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		
	<b>Баскетбол.</b> Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-	Знать и соблюдать правила техники безопасности. Знать правила и технико-тактические действия в играх. Уметь выполнять основные технические приёмы. Сдача нормативов. Участие в соревновательной деятельности. Уметь проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

<p>тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.          Командные взаимодействия в нападении и защите.          Трактовка правил игры. Игра в баскетбол по правилам.  <b>Волейбол.</b> Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки.          Передача мяча после перемещения из зоны в зону.          Прием мяча на задней линии.          Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии.          Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.          Взаимодействия игроков на площадке. Упражнения в парах/тройках          Трактовка правил игры.</p>	
---	--

<p><b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b></p>	
<p>Изучение лыжных ходов. Одновременный двушажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.          Торможение боковым соскальзыванием.          Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелазания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности. Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача нормативов. Участие в соревновательной деятельности.</p>



регулируется учителем или учащимися). Свободное катание.	
--	--

## 8. Тематическое планирование 10-11 класс

№	Название раздела	Всего часов	Требования к результатам обучения по разделам	Форма контроля
<b>Раздел I.</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока. 4 часа	Включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
<b>Раздел II.</b>				
1.2	Легкая атлетика	34 часа	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Метание гранаты. Гладкий равномерный бег на длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с разбега. Эстафетный бег. Спринтерский бег.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
<b>Раздел III</b>				
1.3	Гимнастика с элементами акробатики/атлетическая гимнастика	20 часов	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девушки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девушки), на перекладине(юноши), на брусьях (юноши и девушки). Поднимание туловища из положения лежа (юноши и девушки). Лазание по канату	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
<b>Раздел IV</b>				
1.4	Спортивные игры	54 часа	Баскетбол: броски, ведение, финты,	Тесты, контрольные

			групповые и командные действия, игра по правилам. Волейбол: приём, передачи, подачи мяча, нападающий удар, блокирование, игра по правилам.	уроки, соревнования.
<b>Раздел V</b>				
1.5	Лыжная подготовка	22 часа	Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение различных дистанций.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
<b>Раздел VI</b>				
1.6	Резерв	4 часа		

### 9. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 -11классах

№	Вид программного материала	Кол-во часов при 2 ч. в неделю	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	2	2
2	Легкая атлетика	17	17
3	Гимнастика с элементами акробатики /атлетическая гимнастика	10	10
4	Спортивные игры	28	26
5	Лыжная подготовка	11	11
6	Резерв	2	2
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>68</b>

### 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### Литература для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 -11 классов» автор А.П. Матвеев 2021г
2. Журналы: «Физическая культура в школе».
3. Справочник учителя физической культуры, авторы Киселёв П.А.,
4. Киселёва С.Б., издательство «Учитель» Волгоград 2008г.
5. Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ЭНАС-КНИГА, 2003г.
6. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2003г.
7. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 2010г.

8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов / 10. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2008.

9. Холодов, Ж. К.

10. Лёгкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. -М.: Просвещение, 2010.

#### **Литература для учащихся :**

Физическая культура 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций/Матвеев А.П.ООО «Русское слово-учебник», 2020

#### **Интернет- ресурсы**

Министерство образования РФ. - Режим доступа : <http://www.informika.ru/> ; <http://www.ed.gov.ru/>;  
<http://www.edu.ru>

Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое. - Режим доступа : <http://teacher.fio.ru>

Новые технологии в образовании. - Режим доступа :<http://edu.secna.ru/main>

#### **Материально – техническое оснащение учебного процесса по предмету "физическая культура" для учащихся.**

Стенка гимнастическая

Бревно (скамейка) гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина (нестандартная)

Канат для лазания с механизмом крепления

Скамейка гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Коврик гимнастический

Гимнастические маты

Мяч малый (теннисный)

Мяч гимнастический

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Мячи футбольные

Лыжи, палки, ботинки

Аптечка медицинская

Спортивный зал - игровой

Секундомер

**11. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Юноши			Девушки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9м,сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	
10	Бег30м,секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2	
10	Бег1000 м-юноши, сек 500м-девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6	
10	Бег100м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
10	Бег2000м,мин				10,20	11,15	12,10	
10	Бег3000м,мин	12,40	13,30	14,30				
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160	
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7				
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
10	Наклоны вперед Из положения сидя	14	12	7	22	18	13	
10	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лёжа	52	47	42	40	35	30	
10	Бегнальжах1км.мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1	
10	Бег на лыжах 2км.мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40	

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Юноши.			Девушки.		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
11	Челночный бег 4х9м,сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0	
11	Бег30м.\секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7	
11	Бег1000м-юноши,(сек) 500м-девушки,(сек)	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5	
11	Бег100м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег2000м, мин				10,00	11,10	12,20	
11	Бег3000м, мин	12,20	13,00	14,00				
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155	
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
11	Наклоны в перед из положения сидя	15	13	8	24	20	13	
11	Подъемтуловища1мин.из Положения лежа	55	49	45	42	36	30	
11	Бегнальжах1км	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
11	Бегнальжах2км .мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
11	Бегнальжах3км .мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00	
11	Бег на лыжах 5км.мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени			

11	Бегналыжах10 км. мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 60 сек, раз	70	65	55	80	75	

---

**Лист корректировки  
календарно-тематического планирования**

Предмет: физическая культура

Класс 11 «А»:

Учитель: Ласточкин Антон Сергеевич.

**2021-2022 учебный год**

№ урока (занятия)	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		