

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

**10-11 классы**

**(Базовый уровень)**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с авторской программой «Рабочие программы физическая культура 10-11 классы» А.П. Матвеев. и обеспечена учебником для общеобразовательных организаций «Физическая культура.10-11 классы. Базовый уровень» М.: Просвещение. Программа предмета «Физическая культура» рассчитана на 2 года: 10 класс -102 часов, 11 класс – 102 часов. Общее количество часов - 204.

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

### **Личностные результаты**

#### ***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.

#### ***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.

#### ***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.

#### ***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.

#### ***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.

### ***в области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки 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.

### **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.

### **Предметные результаты**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **Содержание учебного предмета**

### **Раздел I. Теоретические основы знаний о физической культуре:**

- естественные основы (правовые основы физической культуры и спорта, понятие о физической культуре личности; физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья);
- социально-культурные основы (современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех», их социальная направленность и формы организации) основы обучения и самообучения двигательным действиям; предупреждение травматизма, совершенствование физических способностей);
- культурно-исторические основы (физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека, самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры);
- приёмы закаливания;
- способы самоконтроля (приёмы определения самочувствия, работоспособности).

### **Раздел II. Физическое совершенствование**

#### **Легкоатлетические упражнения:**

- Высокий и низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег;
- бег в равномерном и переменном темпе 20 -25 мин, бег на 3000 м;
- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега;
- метание мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в горизонтальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м;
- метание гранаты 500-700 гр с места на дальность, с колена, лёжа, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 12-15 м, па движущейся цели (2 x 2м) с расстояния 10-12 м;
- длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка;

#### **Лыжная подготовка**

- переход с попеременных ходов на одновременные;
- преодоление подъёмов и препятствий;
- прохождение дистанции 6 км

#### **Спортивная игра: баскетбол**

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

- варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);
- варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
- варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
- действия против игрока без мяча и с мячом (вырывания и выбивания мяча, перехват);
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;
- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- учебные игры.

**Спортивная игра: волейбол**

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- варианты техники приёма и передач мяча
- учебные игры;
- варианты подачи мяча;
- варианты нападающего удара через сетку;
- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и в вдвоем), и страховка;
- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

**Раздел III. Способы физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

**Тематическое планирование  
10 класс**

№	Наименование разделов, глав, тем	Кол-во часов
I	Основы знаний	8
II	Физическое совершенствование	94
1	Лёгкая атлетика	14
2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	60
3	Лыжная подготовка	20
III	Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)	
	Итого:	102

**11 класс**

№	Наименование разделов, глав, тем	Кол-во часов
I	Основы знаний	8
II	Физическое совершенствование	94
1	Лёгкая атлетика	14
2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	60
3	Лыжная подготовка	20
III	Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)	
	Итого:	102

