

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Старая Рачейка имени Героя Советского Союза С.Т. Теплова  
муниципального района Сызранский Самарской области

**Рассмотрена**

на заседании МО  
Протокол № 1 от 30.08.21 г  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ /Ю.С. Андоскина/

**Проверена**

Заместитель директора  
по УВР Л.А. Евсева  
\_\_\_\_\_

**Утверждена**

Директор  
ГБОУ СОШ с. Старая Рачейка  
\_\_\_\_\_ /Н.А.Кулагина/  
Приказ № 142А ОД от 31.08.21 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
10-11 класс**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа ГБОУ СОШ с. Старая Рачейка по физической культуре (базовый уровень) на уровне среднего общего образования (10-11 классы) составлена с учетом требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17.05.2012 и с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015, 29.06.2017 гг.)
- Основной образовательной программой среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Старая Рачейка
- На основе примерные рабочие программы «Физическая культура 10 -11 классов» В.И.Лях, издательство М: «Просвещение»2020 г
- Предметной линии учебников В.И. Ляха, Физическая культура 10-11 классы, для общеобразовательных организаций. М., Просвещение.

В учебном плане ГБОУ СОШ с. Старая Рачейка на изучение учебного предмета физическая культура (базовый уровень) отводится в 10-11 классе – по 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год. Итого на уровне среднего общего образования 204 часов.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

**Целью** физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***Личностные результаты:***

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### ***Метапредметные результаты:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### ***Предметные результаты:***

- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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

### Планируемые предметные результаты изучения курса 10 класса

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>• проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>• выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>• выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической</li> </ul>

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

-

### Планируемые предметные результаты изучения курса 11 класса

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"><li>• - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>• знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li><li>• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li><li>• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li><li>• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li><li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li><li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li><li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li><li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li><li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li><li>• выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li><li>• проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li><li>• выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li></ul>

- 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).

- 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 физических упражнений

### 3.Содержание учебного курса

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместре.

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

10-11 класс. Физическая культура общества и человека, понятия физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### Психолого-педагогические основы.

10-11 класс. Способы индивидуальной организации, планирование, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

#### Медико-биологические основы.

10-11 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

#### Приёмы саморегуляции.

10-11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

#### Баскетбол.

10-11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### Волейбол.

10-11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических

упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### Лёгкая атлетика.

10-11 класс. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

#### Лыжная подготовка

10-11 класс. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.



### Тематическое планирование для 10 класса

№	Вид программного материала	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
I.	<b>10 кл</b>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе всех уроков	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
1.2	Подвижные и спортивные игры – баскетбол, волейбол.	42	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
1.4	Легкая атлетика	21	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
1.5	Лыжная подготовка	21	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное

			воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

### Тематическое планирование для 11 класса

№	Вид программного материала	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
I.	<b>11 кл</b>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе всех уроков	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
1.2	Подвижные и спортивные игры – баскетбол, волейбол.	42	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с

			воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
1.4	Легкая атлетика	21	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
1.5	Лыжная подготовка	21	–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСНИКОВ.

### Нормативные и зачетные требования для учащихся 10 класса.

№ п/п	Упражнения	Юноши			
		«5»	«4»	«3»	
1.	Прыжок в длину с места (см.)	225	210	195	
2.	Бег 30 метров (сек.)	4.5	4.9	5.3	
3.	Бег 100 метров (сек.)	14.5	14.9	15.5	
4.	Бег 1000 метров (мин.)	3.45	4.15	б/в	
5.	Кросс 3000 метров (мин.)	15.00	16.00	б/в	
6.	Челночный бег 3*10 метров (сек.)	7.3	7.7	8.2	
7.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	11	8	4	
8.	Метание гранаты на дальность (метр.)	32	26	22	
9.	Вис на согнутых руках (сек.)	50	35	20	
10.	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	400	340	
		1 пол.	32	26	20
		2 пол.	34	27	20
		1 пол.	31	26	20
		2 пол.	32	27	20
		1 пол.	66	60	52
		2 пол.	68	62	52
		1 пол.	12	10	7
		2 пол.	13	11	7
15.	Баскетбол. Штрафной бросок**	Техника выполнения			
16.	Баскетбол. Броски с места**	Т/в (60 %)	Т/в (40 %)	Т/в (20 %)	
17.	Баскетбол. Бросок после 2 шагов**	Т/в (100 %)	Т/в (50 %)	Т/в	
18.	Волейбол. Передача мяча сверху*	Техника выполнения			
19.	Волейбол. Передача мяча снизу*	Техника выполнения			

20.	Волейбол. Подача мяча**	Т/в (100 %)	Т/в (60 %)	Т/в (30 %)
21.	Гимнастика. Акробатика: * - кувырок вперед и назад; - силой стойка на голове; - стойка на руках; -переворот в сторону («колесо»); -акробатическое соединение.	Техника выполнения		

№ п/п	Упражнения	Девушки			
		«5»	«4»	«3»	
1.	Прыжок в длину с места (см.)	200	185	170	
2.	Бег 30 метров (сек.)	5.0	5.3	5.7	
3.	Бег 100 метров (сек.)	16.5	17.0	17.8	
4.	Бег 1000 метров (мин.)	4.40	5.40	6.30	
5.	Кросс 2000 метров (мин.)	10.10	11.40	12.40	
6.	Челночный бег 3*10 метров (сек.)	8,4	9,0	9,7	
7.	Подтягивание из вися лежа (к-во раз)	18	13	8	
8.	Метание гранаты на дальность (метр.)	18	13	11	
9.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	14	8	
10.	Прыжок в длину с разбега (см.)	375	340	300	
		1 пол.	17	14	11
		2 пол.	18	15	12
		1 пол.	26	21	16
		2 пол.	27	22	17
		1 пол.	68	64	60
		2 пол.	70	66	62
		1 пол.	10	7	4
		2 пол.	11	8	5
15.	Баскетбол. Штрафной бросок**	Техника выполнения			
16.	Баскетбол. Броски с места**	Т/в (60 %)	Т/в (40 %)	Т/в (20 %)	
17.	Баскетбол. Бросок после 2 шагов**	Т/в (100 %)	Т/в (50 %)	Т/в	
18.	Волейбол. Передача мяча сверху*	Техника выполнения			
19.	Волейбол. Передача мяча снизу*	Техника выполнения			
20.	Волейбол. Подача мяча**	Т/в (100 %)	Т/в (60 %)	Т/в (30 %)	
21.	Гимнастика. Акробатика: * - кувырок вперед и назад; - кувырок назад в полушпагат;	Техника выполнения + +			

- «мост» из положения стоя	+
-переворот в сторону («колесо»);	+
-акробатическое соединение.	+

### Нормативные и зачетные требования для учащихся 11 класса.

№ п/п	Упражнения	Юноши			
		«5»	«4»	«3»	
1.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	200	
2.	Бег 30 метров (сек.)	4.4	4.8	5.2	
3.	Бег 100 метров (сек.)	14.0	14.5	15.0	
4.	Бег 1000 метров (мин.)	3.40	4.00	б/в	
5.	Кросс 3000 метров (мин.)	13.00	15.00	б/в	
6.	Челночный бег 3*10 метров (сек.)	7.2	7.7	8.1	
7.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	12	9	5	
8.	Метание гранаты на дальность (метр.)	38	32	26	
9.	Вис на согнутых руках (сек.)	56	40	25	
10.	Прыжок в длину с разбега (см.)	460	420	360	
		1 пол	34	28	22
		2 пол	36	29	22
		1 пол	31	26	20
		2 пол	32	27	20
		1 пол	68	60	52
		2 пол	70	62	52
		1 пол	13	11	7
		2 пол	14	12	7
15.	Баскетбол. Штрафной бросок**	Техника выполнения			
16.	Баскетбол. Броски с места**	Т/в (60 %)	Т/в (40 %)	Т/в (20 %)	
17.	Баскетбол. Бросок после 2 шагов**	Т/в (100 %)	Т/в (50 %)	Т/в	
18.	Волейбол. Передача мяча сверху*	Техника выполнения			
19.	Волейбол. Передача мяча снизу*	Техника выполнения			
20.	Волейбол. Поддача мяча**	Т/в (100 %)	Т/в (60 %)	Т/в (30 %)	
21.	Гимнастика. Акробатика: * - кувырок вперед и назад; - силой стойка на голове; - стойка на руках; -переворот в сторону («колесо»); -акробатическое соединение.	Техника выполнения			

№ п/п	Упражнения	Девушки			
		«5»	«4»	«3»	
1.	Прыжок в длину с места (см.)	205	185	170	
2.	Бег 30 метров (сек.)	5.0	5.3	5.7	
3.	Бег 100 метров (сек.)	16.0	16.5	17.5	
4.	Бег 1000 метров (мин.)	4.40	5.40	6.30	
5.	Кросс 2000 метров (мин.)	10,00	11,30	12,20	
6.	Челночный бег 3*10 метров (сек.)	8,4	9,0	9,6	
7.	Подтягивание из виса лежа (к-во раз)	18	14	8	
8.	Метание гранаты на дальность (метр.)	23	18	12	
9.	Вис на согнутых руках (сек.)	22	15	9	
10.	Прыжок в длину с разбега (см.)	380	340	310	
		1 пол	18	15	12
		2 пол	19	16	13
		1 пол	26	21	16
		2 пол	27	22	17
		1пол	68	64	60
		2 пол	70	66	62
		1 пол	11	8	5
		2 пол	12	9	6
15.	Баскетбол. Штрафной бросок**	Техника выполнения			
16.	Баскетбол. Броски с места**	Т/в (60 %)	Т/в (40 %)	Т/в (20 %)	
17.	Баскетбол. Бросок после 2 шагов**	Т/в (100 %)	Т/в (50 %)	Т/в	
18.	Волейбол. Передача мяча сверху*	Техника выполнения			
19.	Волейбол. Передача мяча снизу*	Техника выполнения			
20.	Волейбол. Поддача мяча**	Т/в (100 %)	Т/в (60 %)	Т/в (30 %)	
21.	Гимнастика. Акробатика:*	Техника выполнения			
	- кувырок вперед и назад;	+			
	- кувырок назад в полушпагат;	+			
	- «мост» из положения стоя	+			
	-переворот в сторону («колесо»);	+			
	-акробатическое соединение.	+			

\* - оценивание в данных видах упражнений проводится согласно

**оценки техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.