

Департамент по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 89 Дзержинского района Волгограда»  
400075 Россия, Волгоград, ул. Республиканская, 5  
тел. 8 (8442) 54-57-43; электронная почта v.school89@mail.ru;  
официальный сайт <http://89.volgogradschool.ru/>



Согласовано  
Зам. директора по УВР  
Гнатковская Л.В./  
«01» сентября 2020 г.

Рассмотрено на заседании МО учителей  
гуманитарного направления  
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.  
/Кривенко О.И./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НА УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ.

Срок реализации программы 2020-2022 год

Составитель: Боженков Иван Александрович

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 10 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» 10 класс.

Авторскими программами по предмету:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы Лях В.И., Зданевич А.А , М.: Просвещение 2012г.)

### Цели:

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

### Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики она оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическая культура формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, она одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена.

**Место учебного предмета в учебном плане**

<b>Класс</b>	<b>Общее количество часов</b>
10	102
11	102

В том числе:

**10 класс**

Контрольных нормативов – 6

В том числе

**11 класс**

Контрольных нормативов - 6

**График проведения контрольных нормативов****10 класс**

<b>№</b>	<b>Название контрольного норматива</b>	<b>Время проведения</b>
1.	Бег 30 метров (сек)	1 триместр
2.	6 минутный бег (м.)	1 триместр
3.	Прыжок в длину с места	1 триместр
4.	Наклон вперед из положения стоя (см)	2 триместр
5.	Подтягивания на высокой (м)/низкой(д) перекладине(м) (раз)	2 триместр
6.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	1-3 триместр

<b>№</b>	<b>Название контрольного норматива</b>	<b>Время проведения</b>
1.	Бег 30 метров (сек)	1 триместр
2.	6 минутный бег (м.)	1 триместр
3.	Прыжок в длину с места	1 триместр
4.	Наклон вперед из положения стоя (см)	2 триместр
5.	Подтягивания на высокой (м)/низкой(д) перекладине(м) (раз)	2 триместр
6.	Челночный бег 5x10 м. (сек.)	1-3 триместр

**График проведения контрольных нормативов****11 класс**

## **Планируемые результаты**

### ***Универсальные учебные действия (УУД):***

#### ***Личностные результаты:***

- 1) активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2) проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 3) проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

#### ***Метапредметные результаты:***

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 5) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### ***Предметные результаты:***

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- 4) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- 5) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- 6) выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

Учащиеся должны знать/понимать:

- особенности истории развития физической культуры России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современное построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной физической направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальные двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физической координации;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

## Содержание программы

### Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях и подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

#### **Лёгкая атлетика -21 ч.**

Высокий и низкий старт до 40м Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростью от 30м до 40м, от 40м до 60м Бег-30м, 60м, эстафетный бег. Гладкий бег в равномерном темпе до 15-20 мин (д), до 20 мин-25(м) (Кроссовая подготовка 3000м-(ю)2000м(д) Развитие силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега много скоки. Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей (Броски набивного мяча) Метание гранаты 500гр(д), 700гр(ю) Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, варианты челночного бега, эстафеты, круговая тренировка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.

#### **Гимнастика с основами акробатики - 18 ч.**

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами Совершенствование висов и упоров. Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90см (м). Кувырок назад, мост из положения стоя с помощью, упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатические упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) Комбинации из ранее освоенных элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техника безопасности, упражнения для разогрева. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля.

#### **Спортивные игры- 27 ч.**

**Баскетбол-15ч** - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Варианты ловля и передач мяча с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника. Техника защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Волейбол-12ч** - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча Прямой нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

#### **Подвижные игры/элементы самообороны - 36 ч. (заменён на раздел лыжная подготовка\*)**

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Элементы самообороны отечественных и восточных единоборств (САМБО, ДЗЮДО, Рукопашный бой, Джиу-джитсу, Бокс)

Силовые упражнения в парах. Овладение приемами борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Сила и ловкость»,

«Борьба всадников». Приемы самообороны. Упражнения в парах по овладению страховки. Техника безопасности. Приемы само страховки. Личная гигиена спортсмена.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011
- В. И. Лях А. А. Зданевич Физическая культура 10—11 классы Методическое пособие Базовый уровень М «Просвещение»
- В. И. Лях А. А. Зданевич Физическая культура 10—11 классы Тестовый контроль М «Просвещение»

### **Технические средства обучения**

1. Персональный компьютер
2. Принтер

### **Основные Интернет ресурсы**

1. <http://deti-i-vnuki.ru/narushenie-osanki-u-detey/>
2. <https://ru.wikipedia.org>
3. [http://www.osteohondrozunet.ru/cto\\_takoe\\_osanka](http://www.osteohondrozunet.ru/cto_takoe_osanka)
4. <http://www.medical-enc.ru/14/osanka.shtml>
5. [http://otherreferats.allbest.ru/medicine/00110202\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/medicine/00110202_0.html)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Гнатковская Людмила Викторовна

Действителен с 30.09.2021 по 30.09.2022