

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ПС

Протокол №
от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Степанова Н.П.
« 25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ г. Астрахани
«СОШ № 64»
_____ Е.Г. Тихонова
Приказ № 115-д о 25.08.2021 г.

Рабочая программа

по физической культуре
среднее общее образование
10 - 11 классы

Программу составили: Ковалёва С.А
Непечатых Н.А

Астрахань 2021

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета.
4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности обучающихся.
5. Содержание учебного предмета.
6. Календарно – тематическое планирование.
7. Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения учебного процесса.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов разработана на основе Примерной программы «Физическая культура 5-11 классы» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Примерная программа по физической культуре. Волгоград, Издательство «Учитель», (М;2012г).

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Целью предмета «Физическая культура» в средней школе, 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены на:

- 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 д.р.) способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной деятельности, спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения 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.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 09.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (**информационный компонент**), «Способы физкультурной деятельности» (**операционный компонент**) и «Физическое совершенствование» (**мотивационный компонент**).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

3. Описание места учебного предмета.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в средней школе выделяется 68ч. (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности обучающихся.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:

Объяснить:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

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	–	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13мин.50с	–
	Кроссовый бег на 2 км	–	10мин.00с

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки (отметки)

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классе отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. таблицу), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Уровень подготовки обучающихся:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Воз- раст.	мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 метров, с	16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координацион- ные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.2 и ниже	8.8-7.7	7.3 и выше	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300- 1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 выше
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз	17	5	9-10	12	6	13-15	18

5. Содержание учебного предмета.

10 - 11 классы (68 часов)

Знания о физической культуре – в процессе урока:

- Олимпийские игры древности;
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
- Физическое развитие человека;
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели;
- Здоровье и здоровый образ жизни;
- Режим дня, и его основное содержание и правила планирования;
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
- Проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Оценка эффективности занятий физической культурой:

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма обучающихся.

Двигательные умения, навыки и способности:

В гимнастических и акробатических упражнениях (16 часов):

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающих длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные

элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног, с помощью ног на скорость (юноши), выполнять вольные упражнения (девушки).

В легкой атлетике (20 час):

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (юноши) и до 15 мин. (девушки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В спортивных играх (20 часов): демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико – тактические действия одной из спортивных игр.

Баскетбол (10 часов): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (10 часов) Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Кроссовая подготовка (12 часов) На освоение техники бега в равномерном темпе: бег по пересеченной местности; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, бег по песку; бег в гору и под гору; бег по дистанции 2 км, 3 км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение дистанции до 300м – максимально, бег в равномерном темпе до 20 мин, различные эстафеты.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание гранаты, бег на выносливость. Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

6. Календарно -тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		X (ю)	XI (ю)	X (д)	XI (д)	
1	Базовая часть	46	46	46	46	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10	10	10	10	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	20	
2	Вариативная часть	22	22	22	22	
2.1	Баскетбол	10	10	10	10	
2.2	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	
	Итого	68	68	68	68	

7.Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно-методическая литература

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания	Кол-во
1	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	Лях В.И.	Москва,	2007	1
		Зданевич А.А.	Просвещение	2012	1
2	Физическая культура (поурочные планы) 5-11 класс.	Голомидова С.Е	Волгоград «Учитель-АСТ»	2003	6
3	История педагогики	Константинов Н.А. Медынский Е.М. Шабаетова М.Ф.	Москва «Просвещение»	1982	1
4	Настольная книга учителя физической культуры	Погодаев Г.И.	Москва, ФИС	2005	1
5	Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы	Лях В.И.	Москва, Просвещение	2008	1
6	Физическая культура: 8-9 классы: методическое пособие	Лях В.И. Зданевич А.А.	Москва, Просвещение	2008	1
7	Научно-методический журнал «Спорт в школе»		«Первое сентября»	2008-12	1
8	Физиология человека	Чусов Е.Н.	Москва «Просвещение»	1981	1
9	Физическое воспитание	Коробейников Н.А. Михеев А.А.	Москва, «Высшая школа»	1984	1

		Николенко.И.Г.			
10	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж.К. Кузнецов В.С	Москва, Академия	2001	1
11	Журналы «Физкультура в школе»		Москва, ФиС	1999-2009	20
12	Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе	Белоножина О.Б. и др.	Волгоград, Учитель	2006	1
13	Сценарии праздников, конкурсов, игр	Руденко В.И	Ростов на Дону, Феникс	2002	1
14	Рабочие программы «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы ФГОС	Лях В.И.	Москва, Просвещение	2011	1
15	Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы	Кузнецов А.А.	Москва, Просвещение	2011	1

Материально- техническое обеспечение

№	Наименование имущества	Количество	Инвентарный номер
1	Маты	11 шт.	0017-0022,0200,0201
2.	Обруч	20 шт.	
3.	Скакалки	10 шт.	
4.	Гимнастическая скамейка	6 шт.	
5.	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.	
6.	Ворота гандбольные	2 шт.	

7.	Мяч резиновый	4 шт.	
8.	Стенка шведская	12 шт.	0203
9.	Мяч баскетбольный	9 шт.	
10.	Мяч для метания	10 шт.	
11.	Мяч волейбольный	10 шт.	
12.	Мяч футбольный	5 шт.	
13.	Спортивный снаряд «козел»	1 шт.	
14.	Спортивный снаряд «мостик»	1 шт.	0202
15.	Спортивный снаряд «конь»	1 шт.	0016
16.	Сетка для настольного тенниса	1 шт.	
17.	Стол теннисный	2 шт.	0869
18.	Спортивный снаряд «перекладина»	1 шт.	
19.	Баскетбольные щиты	6 шт.	
20.	Брусья гимнастические	1 шт.	
21.	Велотренажер	1 шт.	0204
22.	Беговая дорожка	1 шт.	0205
23.	Батут	3 шт.	0206
24.	Бревно гимнастическое	1 шт.	

