

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 35 имени П.И.Коломина»  
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР  
Т.В. Казурова  
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
Школы № 35 г.о. Самара  
Н.С. Мушкат  
Приказ № 238 от 01.09  
2021 г.  
М.П.

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

Составитель: учителя физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классов (базового уровня) разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (в ред. приказа № 613 от 29.06.2017);
- [Приказом Минпросвещения от 11.12.2020 № 442](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- [Приказом Минпросвещения от 11.12.2020 № 712](#) «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- [Приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- учебным планом МБОУ Школы № 35 г.о. Самара;
- авторской программой: Рабочие программы по физической культуре. 10-11 классы. А.П. Матвеев: М., Просвещение, 2019.

и ориентирована на использование учебно-методического комплекта под редакцией А.П.Матвеева:

Учебники: «Физическая культура». 10-11 классы: / А.П. Матвеев: Просвещение, 2019 г

**Целью** изучения курса Физическая культура в 10-11 классах 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 школьников 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.

10 класс	11 класс
3	3

## 2. Планируемые результаты освоения учебного курса.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных 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 характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; □ Формулировать, аргументировать, и отстаивать свое мнение.

### ***В области физической культуры:***

□ 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их принимать при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают: Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- Овладение основами технических действий. Приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***В области физической культуры:***

- 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.

### 3. Содержание учебного курса.

#### Содержание учебного предмета 10 – 11 класс

**Гимнастика с основами акробатики (20час) Организующие 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. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. **Акробатические упражнения:** кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно: мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат: девочки. **Опорные прыжки:** прыжок согнув ноги (козел в ширину) -мальчики; прыжок ноги врозь - девочки. **Гимнастические упражнения прикладного характера:** общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

#### **Легкая атлетика (23 часа)**

**Бег:** высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

**Броски набивного мяча (2кг):** двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

**Метание** малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

**Прыжки:** в длину; через препятствия; со скакалкой.

**Упражнения прикладного характера:** всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

#### **Спортивные игры (33 часа).**

**Баскетбол:** ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение с пассивным

сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками с места в прыжке,

штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие трёх игроков; игра по упрощенным правилам баскетбола. **Волейбол:** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. **Лыжные гонки (20часов)** Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку», изучение коньковых ходов. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезков до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах.

#### 4. Тематическое планирование.

№	Раздел	10 класс	11 класс
1	Гимнастика	20	20
2	Легкая атлетика	23	23
3	Спортивные игры. Волейбол.	20	20
4	Спортивные игры. Баскетбол.	19	19
5	Лыжные гонки	20	20
<b>Итого</b>		<b>102ч</b>	<b>102ч</b>

№	Раздел	10 класс	Примечание, вопросы воспитания
1	Гимнастика	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</li> <li>- уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий;</li> <li>- знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых</li> </ul>

			испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2	Легкая атлетика	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть терминологией легкой атлетики;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</li> <li>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
3	Спортивные игры. Волейбол.	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологию избранной игры;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
4	Спортивные игры. Баскетбол.	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологию избранной игры;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
5	Лыжные гонки.	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
<b>Итого: 102ч</b>		<b>102ч</b>	

№	Раздел	11 класс	Примечание, вопросы воспитания
1	Гимнастика	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</li> <li>- уметь выполнять страховку и само страховку во время занятий;</li> <li>- знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
2	Легкая атлетика	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть терминологией легкой атлетики;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</li> <li>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
3	Спортивные игры. Волейбол.	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологию избранной игры;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
4	Спортивные игры. Баскетбол.	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологию избранной игры;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>

5	Лыжные гонки.	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
<b>Итого: 102ч</b>		<b>102ч</b>	