



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АРТЕМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2

Согласовано  Заместитель директора по учебно- воспитательной работе Ишина В.Н.	Утверждено  Директор школы Глухенко Н.М. Приказ № 61 от 28.08.2020
---	---

**Рабочая программа  
по физической культуре  
10-11 класс (ФГОС)**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающимися 10-11 классов (ФГОС):**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты освоения предмета физической культуры 10-11 классах.

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах организации здорового образа жизни.
- В области нравственной и эстетической культур:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 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 физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья 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 освоения физической культуры.**

- Активное применение знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.
- Применение приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» знаний в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география)
- Применение универсальных способностей как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни (вести здоровый образ жизни).

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

<b><u>Выпускник на базовом уровне научится :</u></b>	
<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	– 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 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;	– 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 индивидуальные особенности физического и психического развития;
– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	– 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;	– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	– 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;	– 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 самомассажа и релаксации;
– практически использовать приемы защиты и самообороны;	– практически использовать приемы защиты и самообороны;
– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	– 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).	– 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;	– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;	– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) 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;	– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.	– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## Содержание учебного предмета, курса

10 класс	11 класс
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	
Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	Современные оздоровительные системы физического воспитания в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; судейство.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; судейство.
Формы организации занятий физической культурой.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Современное состояние физической культуры и спорта в России.
	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
Оздоровительные системы физического воспитания.	Оздоровительные системы физического воспитания.
Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры;	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
Индивидуально ориентированные	Индивидуально ориентированные

здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.
<b>Физическое совершенствование</b>	
<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).</li> <li>- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.</li> <li>- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).</li> <li>- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.</li> <li>- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов)</li> <li>- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.</li> <li>- лазание по канату,</li> <li>- Висы и упоры: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине. Комбинация из освоенных элементов</li> </ul>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).</li> <li>- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.</li> <li>- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).</li> <li>- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.</li> <li>- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов)</li> <li>- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.</li> <li>- лазание по канату,</li> <li>- Висы и упоры: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине. Комбинация из освоенных элементов</li> </ul>
<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.</li> <li>-Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.</li> <li>-Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей.</li> <li>-Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя</li> </ul>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.</li> <li>-Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.</li> <li>-Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей.</li> <li>-Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча</li> </ul>

<p>руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контр – уклона</li> <li>- Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.</li> <li>- Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</li> </ul>	<p>весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контр – уклона</li> <li>- Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.</li> <li>- Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</li> </ul>
<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;</li> <li>- повороты и торможения;</li> <li>- спуски и подъёмы: преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление горизонтальных препятствий,</li> <li>- преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.</li> </ul>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;</li> <li>- повороты и торможения;</li> <li>- спуски и подъёмы: преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление горизонтальных препятствий,</li> <li>- преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.</li> </ul>
<p>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</li> <li>- Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</li> <li>- Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей</li> </ul>	<p>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</li> <li>- Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</li> <li>- Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей</li> </ul>

<p>и не ведущей рукой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.</li> <li>- Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.</li> <li>- Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.</li> <li>- Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).</li> <li>- Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.</li> </ul>	<p>и не ведущей рукой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.</li> <li>- Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.</li> <li>- Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.</li> <li>- Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).</li> <li>- Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.</li> </ul>
<i>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий</i>	<i>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий</i>

### Тематическое планирование

	10 класс	11 класс
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	7	8
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	5	5
<b>Физическое совершенствование:</b>		
- Легкая атлетика	30	30
- Гимнастика с элементами акробатики	18	18
- Лыжная подготовка	18	18
- Спортивные игры (баскетбол)	27	23
	<b>105</b>	<b>102</b>