

Управление образования  
администрации Анжеро – Судженского городского округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро – Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»  
(МБОУ «СОШ №12»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СОШ № 12»  
от 23.08.2021 № 308

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
(базовый уровень)  
для учащихся 10-11 классов**

Составители:  
Загревская Лариса Владимировна,  
*учитель физической культуры*

Анжеро-Судженск - 2021

## Содержание

Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
Содержание учебного предмета .....	6
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	10

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

### **Личностные результаты:**

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как

возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,

в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Содержание учебного предмета

### Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; 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.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, 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).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные методы, технологии и средства укрепления здоровья и профилактики его нарушений. Профилактика заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, поддержание работоспособности средствами физической культуры.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Современные комплексы физических упражнений для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности во время образовательной и профессиональной деятельности.

Методы и способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

### Раздел 2. Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Формы и виды физкультурной деятельности, способствующие здоровому образу жизни, организации активного отдыха и досуга.

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; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (реализуется через все содержание программы)**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание малого мяча, гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

Техника безопасности на занятиях гимнастики

Освоение висов и упоров: подтягивание на высокой и низкой перекладинах

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Гимнастическая эстафета, гимнастическая полоса препятствий

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Сед углом, переворот боком. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### ***Легкая атлетика***

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

Совершенствование техники спринтерского бега.

Разновидности стартов. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут (11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, длину с места.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### ***Лыжная подготовка***

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

*10 класс.* Чередование ходов с одновременных на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки.

Прохождение дистанций 3 км, 5 км.

*11 класс.* Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). Прохождение дистанции до 5 км.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### ***Спортивные игры:***

#### **• *Баскетбол***

Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, со сменой мест, в движении с различными способами

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите, в нападении.

- **Волейбол**

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками, передача мяча сверху двумя руками, верхняя передача мяча в тройках, через сетку, сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар,

Совершенствование техники подач мяча: верхняя и нижняя прямая подачи.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, позиционные, групповые и командные действия в защите.

Учебная игра, игра в волейбол по правилам.

- **Футбол**

Техника безопасности на занятиях спортивными играми

Стойки и передвижения игрока.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.

Действия против игрока без мяча.

Комбинации из освоенных элементов

Варианты ведения мяча без сопротивления защитника и сопротивлением.

Учебная игра.

**Спортивное единоборство**

Техника безопасности на занятии единоборств.

Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки, техника освобождения от захватов, техника борьбы за выгодное положение.

**Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.**

Элементы техники национальных видов спорта

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Наименование разделов и тем	Класс /количество часов		Формы работы в соответствии с рабочей программой воспитания по модулю «Школьный урок» <sup>1</sup>
		10	11	
1.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	
	Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья.	1	1	Урок-лекция
	Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека.	1		
	Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.	1	1	
	Государственные требования к уровню физической подготовки при выполнении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	1	Урок-конференция
	Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний	1		
	Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).	1	1	Урок-игра
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов,	1	1	
	Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания	1	1	Урок-КВН
	Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	1	1	Урок-соревнование
	Контроль в системе здорового питания	1	1	Урок-соревнование
	Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение	1	1	Урок-экскурсия
	Самостоятельное проведение занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития	1	1	

2.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7	10	
	Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	Урок-путешествие
	Лёгкая атлетика	18	18	
	Спортивные игры:			Урок-конференция
	• Баскетбол			
	• Волейбол			
	• Футбол	16	16	
		18	18	Урок-игра
		6	6	
	Лыжная подготовка	6	6	Урок-КВН
	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила	6	4	
	Спортивное единоборство	4	2	Урок-соревнование
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	

---

<sup>1</sup> При реализации рабочей программы учебного предмета осуществляется учет рабочей программы воспитания, предусматривающей проведение воспитательных мероприятий в соответствии с содержанием тем, представленных в календарном плане воспитания на текущий учебный год в модуле «Школьный урок»

