

Приложение к основной образовательной  
программе начального общего образования  
МАОУ Ленской СОШ  
( утверждена приказом № 130 от  
30.08.2018г.)

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая Культура»**

**Среднее общее образование, 10-11 классы  
(ФК ГОС)**

**Составитель:**  
Пономарев Михаил Васильевич  
учитель

с. Ленское 2018 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями:

1. Государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Минобразования РФ от 5 марта 2004г., № 1089 (ред. от 31.01.2012г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
2. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Ленская СОШ;
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов»  
(В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М-Просвещение, 2012г)
4. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014г. № 540об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

Изучение Физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- приобретение компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- Подготовка и сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
  2. Физическая культура: Учебник для учащихся 10 - 11 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.
  3. Физическое воспитание учащихся 10 - 11 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2012.
- Дополнительная литература:
- ✓ 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.
  - ✓ 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.

### Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

### Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 10 - 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 10 классе – 105 часов, в 11 -105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 10 класса

| №  | Контрольные упражнения     | девочки |      |      | мальчики |       |       |
|----|----------------------------|---------|------|------|----------|-------|-------|
|    |                            | 3       | 4    | 5    | 3        | 4     | 5     |
| 1  | Бег 30 м.                  | 5,9     | 5,5  | 5,3  | 6,0      | 5,6   | 4,9   |
| 2  | Бег 100 м.                 | 19,5    | 18,5 | 16,5 | 18,0     | 16,2  | 14,7  |
| 3  | Челночный бег 3x10 м.      | 9,5     | 9,0  | 8,4  | 8,6      | 8,4   | 7,7   |
| 4  | Бег 1000 м.                | 6,00    | 5,10 | 4,30 | 13,00    | 12,00 | 10,30 |
| 6  | Прыжки в длину с места     | 135     | 160  | 175  | 180      | 190   | 210   |
| 8  | Метание мяча на дальность  | 16      | 21   | 27   | 32       | 35    | 40    |
| 9  | Прыжок через скакалку(30с) | 60      | 65   | 75   | 55       | 60    | 70    |
| 10 | Прыжок в высоту            | 85      | 95   | 105  | 100      | 110   | 120   |
| 11 | Поднимание туловища(30с.)  | 21      | 23   | 25   | 18       | 20    | 23    |

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 11 класса

| №  | Контрольные упражнения     | девочки |      |      | мальчики |       |       |
|----|----------------------------|---------|------|------|----------|-------|-------|
|    |                            | 3       | 4    | 5    | 3        | 4     | 5     |
| 1  | Бег 30 м.                  | 5,9     | 5,5  | 5,3  | 6,0      | 5,6   | 4,9   |
| 2  | Бег 100 м.                 | 19,5    | 18,5 | 16,5 | 17,5     | 16,0  | 14,0  |
| 3  | Челночный бег 3x10 м.      | 9,5     | 9,0  | 8,4  | 8,6      | 8,4   | 7,7   |
| 4  | Бег 1000 м.                | 6,00    | 5,10 | 4,30 | 13,00    | 12,00 | 10,30 |
| 6  | Прыжки в длину с места     | 135     | 165  | 180  | 180      | 200   | 220   |
| 8  | Метание мяча на дальность  | 16      | 21   | 27   | 32       | 35    | 40    |
| 9  | Прыжок через скакалку(30с) | 60      | 65   | 75   | 55       | 60    | 70    |
| 10 | Прыжок в высоту            | 75      | 85   | 95   | 100      | 110   | 120   |
| 11 | Поднимание туловища(30с.)  | 21      | 23   | 25   | 18       | 20    | 23    |

## **Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## Содержание учебного предмета

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА 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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья<sup>1</sup>.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

---

<sup>1</sup>

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

### **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ количества ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА освоение каждой ТЕМЫ (РАЗДЕЛА) Физическая культура**

| <b>Название раздела</b>            | <b>Кол-во часов<br/>10 кл</b> | <b>Кол-во часов<br/>11 кл</b> |
|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Легкая атлетика                    | 30                            | 30                            |
| Гимнастика с эл-ми акробатики      | 15                            | 15                            |
| Спортивные игры. Волейбол          | 15                            | 15                            |
| Лыжные гонки                       | 17                            | 17                            |
| Туристская подготовка              | 2                             | 2                             |
| Плавание, национальные виды спорта | 1                             | 1                             |
| Спортивные игры. Баскетбол         | 15                            | 15                            |
| Футбол                             | 10                            | 7                             |
| Всего часов                        | 105                           | 102                           |

