

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 93  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.



Утверждаю  
Директор школы  
И.А. Гришакова  
Приказ № 2 от 30.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета  
«Физическая культура»  
(учебного предмета, элективного курса, групповых занятий)

для 10-11 классов.

Обсуждено на заседании МО

учителей эстетического цикла

протокол № 1 от 29.08 2018 г.

руководитель МО  Г.С. Свидерская

Кемерово, 2018 г.

## *Содержание:*

- |   |   |
|---|---|
| 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета,<br>курса                                  | 3 |
| 2. Содержание учебного предмета, курса  | 5 |
| 3. Тематическое планирование с указанием количества часов,<br>отводимых на изучение каждой темы | 8 |

## **Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) формирование гражданской позиции 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) формирование 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) формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности 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) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) формирование нравственного сознания и поведения 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 реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности 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) формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) воспитание ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

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; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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;

б) 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 освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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;

## Содержание учебного предмета

### **10-11 класс    68 часов (2 часа в неделю)**

#### I. Основы знаний (3 часа)

- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Нормативы обязательных испытаний (тестов) в соответствии со ступенями, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Оздоровительные формы занятий

#### II Физическое совершенствование ( 65 час.)

- 3. Общая (базовая) физическая подготовка
- *Гимнастика с основами акробатики* (10 часов) (включает в себя испытания (тесты) на развитие гибкости, на развитие координационных

способностей, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Строевые упражнения – на каждом уроке:
  - Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево
  - Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов
  - Висы. Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой..
  - Упражнение в равновесии . Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.
  - Опорный прыжки - вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.
  - Легкая атлетика (20 час), включает испытания (тесты) на развитие быстроты, скоростных возможностей, развития выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»
- Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.
  - 2. Спортивные и подвижные игры 19 час
  - Баскетбол (8 час)
  - Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.
  - Волейбол (8 час)
  - Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных

площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

- Футбол (6 час)
- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
- Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.
- Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.
- Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

1. Лыжная подготовка (16ч), включает испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей, развитие силы и силовой выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.
- Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов**

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами	10	10

	акробатики		
1.3	Спортивные игры	12	12
1.4	Лёгкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	16	16
2.	Вариативная часть (волейбол, баскетбол, футбол)	10	10
	ИТОГО	68	68

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

Разделы программы, темы уроков	Количество часов
<b>Легкая атлетика.</b>	
ТБ на уроках легкой атлетики. Лекция: ГТО Кузбасса. Бег и выносливость до 15-20 минут с ускорением	1
Бег 3000,5000 м.б/у времени, ОРУ на восстановление.	1
Бег 100 метров, низкий старт	1
Бег 30 метров, преодоление полосы препятствий с 4-5 препятствиями, низкий старт.	1
Бег 8-10 минут ОРУ, Челночный бег 3x10	1
Бег 500,1000 м.ОРУ. в движении	1
Низкий старт – обучение. Прыжки в длину.	1
Равномерный бег 6-8 мин. Поднимание туловища 30сек.	1
Силовая подготовка. Низкий старт – совершенствование. Подвижные игры.	1
Силовая выносливость, эстафеты, ОРУ на гимнастической стенке.	1
Равномерный бег 6-8 мин. Тест на гибкость, спортивные игры.	1
Метание гранаты 500,700 г в длину ( О ), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 6-8 мин. Метание гранаты 500,700 г в длину ( СО ).	1
Метание гранаты 500,700 г в длину ( КУ ), низкий старт повторить	1
Равномерный бег до 10-15 мин. ОРУ на восстановление , спортивные игры.	1
Шестиминутный бег, ОРУ на восстановление, подвижные игры с мячом	1
Кузбассовцы – легкоатлеты – участники Олимпийских игр. Стартовый разгон с преследованием. Бег 30 м,сек	1
Метание гранаты - совершенствование	1
Бег 2000,3000 м с учетом времени.	1
ТБ при плавании и купании летом на открытых водоемах Кузбасса. Бег 1000 м с учетом времени .	1
<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)</b>	
Лучшие баскетболисты Кузбасса. ТБ на уроках спортивных игр. Ловля мяча	1

после отскока от щита. Передача мяча в движении	
Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча в движении	1
Тактические действия в защите	1
Тактические действия в нападении	1
Штрафные броски в корзину - совершенствование	1
Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча в движении.	1
Президентские игры и президентские соревнования в Кемерово. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча в движении.	1
Зонная защита, штрафные броски. Учебная игра.	1
Прием мяча сверху и снизу двумя руками – совершенствование.	1
Передача мяча по зонам. Верхняя прямая подача.	1
Нападающий удар – блокирование (одиночное и парное)	1
Передача в зону 3 после подачи. Учебная игра.	1
Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
Передача мяча сверху в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	1
Передача из зон 1,6,5 в зону 3,2 или 3,4. Прием мяча сверху.	1
Нападающий удар и блокирование. Учебная игра.	1
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1
Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
<b>Гимнастика</b>	
Мастера сорта Кузбасса по спортивной гимнастике. Правила ТБ на уроках гимнастики. Повторение упражнений 8-9 классов.	1
Акробатика: – сед под углом на полу, перекатом, стойка на лопатках.	1
Отжимание в упоре. Акробатика: – из стойки на лопатках переворот назад.	1
Круговая тренировка по станциям. Акробатика: – из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат.	1
ОРУ на гимнастической стенке. Подтягивание- низкая перекладина. Выполнение связки из акробатических упражнений.	1
Соединение из акробатических упражнений. Тест на гибкость.	1
Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку . Круговая	1

тренировка.	
Гимнастическая полоса препятствий из 5-6 станций. Повтор акробатических упражнений. Поднимание туловища.	1
Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
ОРУ с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Скакалка-1 минута.	1
<b>Лыжная подготовка.</b>	
Участие кузбассовцев в лыжне России. ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор и закрепление лыж за обучающимися	1
Попеременный двухшажный ход - совершенствование	1
Одновременный одношажный ход - совершенствование	1
Одновременный двухшажный ход - совершенствование	1
Одновременный бесшажный ход - совершенствование	1
Переход с одновременного на попеременный ход - выполнение	1
Переход с одновременного на попеременный ход - повторение	1
Спуск со склона с поворотом и торможением - выполнение	1
Прохождение в медленном темпе 5-6 км	1
Спуск в основной и низкой стойке на склонах разной крутизны	1
Классические ходы на различных рельефах местности	1
Изменение стойки спуска на спусках разной крутизны	1
Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости	1
Торможение и поворот плугом на склонах разной крутизны	1
Одновременные хода на разной скорости передвижения	1
Прохождение дистанции на время 3 км	1