
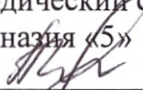
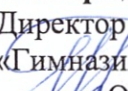


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 5»

«Рассмотрена» Руководитель ШМО  Н.А.Прохоров Протокол №4 От 01.06.2021г.	«Рекомендована» Методический совет МБОУ «Гимназия №5»  И.И.Преснякова Протокол №6 От 02.06.2021г.	«Утверждена» Директор МБОУ «Гимназия №5»  О.Ю. Иванова Приказ № 125 От 15.06.2021г.
---	---	---



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

10-11 классы

2021 год
Сосновый Бор

Пояснительная записка

Рабочий программа разработана на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2012).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- 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 специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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 приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

-о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни,о профилактике профессиональных заболеваний;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)

-выполнять простейшие приёмы самомассажа;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Подъем переворотом (раз):

«5»	«4»	«3»	«2»
3	2	1	с помощью

Подтягивание из виса (раз):

11	9	8	5
----	---	---	---

Юноши -11 класс:

а) Программа 10 класса;

б) Подтягивание из виса (раз):

12	10	8	6
----	----	---	---

Подъем переворотом (раз):

4	3	2	1
---	---	---	---

Подъем силой:

4	3	2	1
---	---	---	---

Сгибание рук в упоре (раз):

10	7	4	2
----	---	---	---

Угол в упоре

5	4	2	1
---	---	---	---

Юноши -11 класс:

а)

Программ

12	10	7	5
----	----	---	---

Угол в упоре

8	6	4	2
---	---	---	---

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	22	17	13	7
11 класс - девушки	25	20	15	10

Сгибание рук в упоре лежа:

10 класс - юноши	20	17	14	11
10 класс - девушки	18	15	12	9
11 класс - юноши	22	19	16	13
11 класс - девушки	20	17	14	11

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ(11 класс из 11 попыток)

Штрафной бросок (раз):

10 класс - девушки	8	6	5	4
10 класс - юноши	9	7	6	5
11 класс - девушки	9	7	5	
11 класс - юноши	10	8	6	4

Бросок мяча в движении после двух шагов (раз):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	9	8	6	4
10 класс - юноши	10	9	7	5
11 класс - девушки	10	8	7	5
11 класс - юноши	11	9	7	5

«Круговой» бросок (раз):

10 класс - девушки	9	7	6	4
10 класс - юноши	10	8	7	5
11 класс -	10	8	7	5
11 класс - юноши	11	9	8	6

Бросок в прыжке (раз), (юноши с отскоком от щита):

10 класс - девушки	10	8	6	4
10 класс - юноши	8	7	5	4
11 класс - девушки	11	9	7	5
11 класс - юноши	9	8	6	5

«Скоростной» бросок (количество попаданий за 1 мин.):

10 класс - девушки	8	7	6	4
10 класс - юноши	10	8	7	6
11 класс - девушки	9	8	6	5

11 класс - юноши	10	9	8	7
------------------	----	---	---	---

ВОЛЕЙБОЛ

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.)

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены:

10 класс - девушки	18	16	14	12
10 класс - юноши	20	18	16	14
11 класс - девушки	20	18	16	14
11 класс - юноши	22	20	18	16

Прием снизу двумя руками (11 класс из 11 попыток):

10 класс - девушки	9	7	5	
10 класс - юноши	10	8	6	4
11 класс - девушки	10	8	6	4
11 класс - юноши	11	9	7	5

Нападающий удар:

10 класс -	8	6	4	лј
10 класс - юноши	9	7	5	4
11 класс - девушки	9	7	5	4
11 класс - юноши	10	8	6	5

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг радиус -1,5 м)

10 класс - девушки	8	6	5	4
10 класс - юноши	9	7	6	5
11 класс - девушки	9	7	6	4
11 класс - юноши	10	8	7	5

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

10 класс -	5.0	5.3	5.9	6.1
10 класс -	4.5	4.8	5.2	5.8
11 класс -	5.0	5.3	5.9	6.1
11 класс -	4.4	4.7	5.1	5.7

Челночный бег 3 x 10м (10 по 10 м)

10 класс -	8.5	8.8	9.3	9.7
10 класс -	7.7	8.0	8.4	8.8
11 класс -	8.4	8.7	9.3	9.7
11 класс - юноши	25	27	29	33

Бег 100 м. (сек.):

10 класс -	16.5	17.0	17.8	18.4
10 класс - юноши	14.5	14.9	15.5	16.0
11 класс -	16.0	16.5	17.0	18.0
11 класс -	14.2	14.5	15.0	15.5

6-ти минутный бег (м.):*

10 класс -	1300	1200	1050	900
10 класс - юноши	1500	1400	1300	1000
11 класс -	1300	1200	1050	900
11 класс -	1500	1400	1300	1100

Кросс (мин. сек.):

10 класс - юноши-800м	2.7	2.47	3.00	4.00
--------------------------	-----	------	------	------

11 класс - юноши -	3.30	3.40	3.55	4.15
--------------------	------	------	------	------

Кросс -2000 м и 3000 м

10 класс -	10.10	11.40	12.40	пробежать
10 класс	15.00	16.00	17.00	пробежать
11 класс -	10.00	11.30	12.20	пробежать
11 класс	13.00	15.00	16.30	пробежать

Прыжок в длину с места

10 класс -	200	190	165	160
10 класс -	220	210	185	170
11 класс -	200	190	170	160
11 класс -	230	220	200	180

Кросс -3000м (девушки) без учета времени

Кросс-5000м (юноши) без учета времени

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	365	320	240	195
10 класс - юноши	420	390	330	300
11 класс - девушки	370	325	300	250
11 класс - юноши	450	410	360	320

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.):

10 класс - девушки	115	105	100	90
10 класс - юноши	130	120	105	100
11 класс - девушки	115	105	100	90
11 класс - юноши	135	125	115	100

Метание гранаты (500 и 700 гр.)

10 класс - девушки	18	13	11	7
10 класс - юноши	32	26	22	18
11 класс - девушки	23	18	12	9
11 класс - юноши	38	32	26	20

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля

физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

И класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м,	14,3 5,0	17,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине,	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
выносливость	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,3	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

1. Оздоровительные системы физического воспитания
2. Спортивная подготовка

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой(комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)

2. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)

3. Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)

4. Упражнения в системе спортивной подготовки:

-гимнастика с основами акробатики;

-лёгкая атлетика;

-спортивные игры (баскетбол);

-упражнения общеразвивающей направленности;

-кроссовая подготовка;

Тематический план (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(л.)
1	Базовая часть	56	56	56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	20	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10
1.4	Легкая атлетика	26	26	26	26
2	Вариативная часть	12	12	12	12
2.1	Волейбол	6	6	6	6
2.2	Кроссовая подготовка	6	6	6	6
	Итого	68	68	68	68