

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 99»  
городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

Толчкин

(подпись)

« 30 » 08 2019 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Школы № 99

(подпись)

« 30 » 08 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ПРИЛОЖЕНИЕ)  
среднего общего образования

Классы

10 - 11

Предмет

Физическая культура  
(базовый уровень)

Количество часов на уровень: 204ч.

10 кл. 102ч.; 11 кл. 102ч.;

Составлена в соответствии с программой комплексной программы  
физ. воспитания программы для общеобразовательных  
учреждений 10-11 кл. В. И. Лях, А. А. Зданевич  
(название и авторы программы)

Рекомендованной (утвержденной) Министерством «Трехвековая»  
Российской Федерации 2019г.  
(кем рекомендована, утверждена программа, когда)

Учебники и учебные пособия (автор, название, выходные данные):

11 кл.

В. И. Лях, А. А. Зданевич учебник  
физическая культура для 10-11 кл.  
М. «Трехвековая» 2019г

10 кл.

В. И. Лях, А. А. Зданевич учебник  
физическая культура для 10-11 кл.  
М. «Трехвековая» 2019г

Рассмотрено и проверено на заседании МО

«Трехвековая»  
(название методического объединения)

Протокол № 1

от « 29 » августа 2019 г.

Председатель МО

Вайшев Андрей Александрович  
(Фамилия, Имя, Отчество)

(Подпись)

### Паспорт рабочей программы

<b>Класс</b>	10-11
<b>Образовательная область</b>	Физическая культура.
<b>Предмет</b>	Физическая культура
<b>Уровень программы</b>	Базовый
<b>Количество часов в неделю</b>	10 кл. -3 11 кл. - 3
<b>Количество часов в год</b>	10 кл – 102 11 кл. - 102
<b>Количество часов за уровень реализации</b>	204
<b>Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями</b>	ФГОС СОО
<b>Рабочая программа составлена на основе программы</b>	Программа среднего (полного) общего образования по физической культуре. В.И. Лях – для 10-11 классов (базовый уровень): М.: Просвещение 2019 г.
<b>Учебник</b>	В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы. М.: Просвещение 2019 г.

## Раздел 1.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

###### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного, безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:*** - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

## **Планируемые результаты изучения предмета**

### **« Физическая культура » в старшей школе.**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать современное олимпийское и физкультурное движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических качеств;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры, и объяснять их важное социальное значение.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;



- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник самоконтроля. включать в него планы самостоятельных занятий;
- проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристических походов;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и массажа;

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:-**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико - тактические действия национальных видов спорта;  
проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижений планируемых результатов обучающихся осуществляется в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ Школы № 99 г.о. Самара».

Основными формами контроля при изучении курса «Физическая культура» являются зачетные занятия:

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно - важными умениями

Основные виды проверки знаний – текущая и итоговая. Текущая проверка проводится систематически из урока в урок, а итоговая – по завершении темы. Критерии выставления оценок по физической культуре см. в «Приложении».

Кроме того, учитывается участие обучающихся в спортивных соревнованиях, оцениваются рефераты обучающихся и результаты проектной деятельности.

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» осуществляется по итогам учебного периода как среднее арифметическое результатов триместровых отметок. Округление результатов проводится в пользу обучающегося.

## **Раздел 2.**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Физическое воспитание в средней школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей

основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

## **10 - 11 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.*

**Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.**

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девушки), упражнения на перекладине (юноши), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (юноши), упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по

правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность**

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. Общефизическая 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).

### **Знания о физической культуре.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

***Техническая подготовка.*** Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для

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

***Физическая культура человека.*** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и

комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, метание гранаты.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

### **Раздел 3.**

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Согласно ООП СОО и учебному плану МБОУ Школы № 99 г.о. Самара всего на изучение физической культуры на этапе среднего общего образования выделяется 204 часа из расчета 3 часа в неделю с X по XI классы.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2019-2020 учебный год****предмет «Физическая культура» в 10 - 11 классе - учитель Ещенко Ольга****Николаевна****1. Авторы программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2018 г.****2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура»: Учебник для 10 - 11 – го классов. – М. «Просвещение», 2018 г.****111 образовательная ступень 102 часа в год, 3 часа в неделю**

№	Даты	Тема урока	Примечание
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 час.</b>			
1		Опред. уровня ОФК (скоростно-силовые). Правила поведения, ТБ, проф. травм. Спринтерский бег 30 м, 60 м.	
2		Пр. в длину с разбега (подбор разбега). Опред. уровня ОФК (скорость). Финиширование. Дистанция 60 – 80 м.	
3		Бег на короткие дистанции 100 м x 2 раза. Опре. уровня ОФК (координация). 3 x 10 м. Игры.	
4		Пр. в длину с разбега. Отталкивание, приземление. Опре. уровня ОФК (сила).Подтягивание.	
5		Определение уровня ОФК (выносливость). Бег с чередованием ходьбы 10 -15 мин. Игры.	
6		Мет. гранаты с места. Прыжок в длину с разбега. Закрепление.	
7		Бег на длинную дистанцию 800 – 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование.	
8		Мет. гранаты с разбега. Спец и беговые упражнения. Спринтерский бег 100 – 200 м.	
9		Бег на длинную дист. Опре. уровня ОФК (выносливость, гибкость). Игры.	
10		Метание гранаты на результат. Бег 60 м. на результат. Игры.	
11		Кросс. подготовка 1500 м. Теория. Контроль ЧСС, индивид. нагрузка. Игры.	
12		Бег с преодолением препятствий 1000 м. Теория «Значение физ. культуры в формировании ЗОЖ. Игры.	
13		Легкоатлетическая полоса препятствий. Правила проведения сорев. по кроссу и метанию. Игры.	
14		Упражнения для развития силы на рукоходе и брусьях. Игровой материал по желанию с мячом. Подведение итогов.	

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – ВОЛЕЙБОЛ****12 час.**

15		Стойка и перемещение игрока, передача мяча сверху, снизу. ТБ. Правила поведения. Профилактика травм.	
----	--	--	--

16		Передача мяча сверху, снизу, чередование приемов. Подача.	
17		Чередование приемов. Подача. Теория. Правила игры. Развитие прыгучести.	
18		Чередование приемов. Подача. Теория. Правила проведения соревнований.	
19		Передача мяча в движении, верхняя прямая подача. Теория «Значение спортивных игр для развития пространственных характеристик».	
20		Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Упражнения для развития силы.	
21		Нападающий удар и подача. Развитие прыгучести.	
22		Нападающий удар и подача. Упражнения со скакалкой.	
23		Нападающий удар и подача. Учебная игра.	
24		Нападающий удар и подача. Закрепление навыков в игре.	
25		Нападающий удар и подача. Закрепление навыков в игре.	
26		Учебная игра. Подведение итогов.	

## ГИМНАСТИКА

13 час.

27		ТБ на уроках гимнастики, профилактика травматизма. Развитие гибкости.	
28		Висы и упоры на перекладине. Строевые упр. Лазание по канату с помощью ног.	
29		Висы и упоры. Перестроения и повороты в движении. Лазание по канату на руках. Строевая подготовка.	
30		Акробатические элементы и связки. Упражнения для развития гибкости. Строевая подготовка.	
31		Акробатика. Упражнения с предметом. Упражнения в паре на сопротивление. Строевая подготовка.	
32		Акробатика. Развитие координации и равновесия на полу. Строевая подготовка.	
33		ОФК (сила). Подтягивание. Развитие прыгучести и гибкости. Упражнения в тренажерном зале.	
34		Зачет по акробатике. Упр. на бревне равновесие и повороты. Упражнения на координацию.	
35		Равновесие на полу, скамейке и бревне, висы и упоры на шведской стенке. Строевая подготовка.	
36		Равновесие на бревне с грузом. Висы и упоры с грузом. Развитие прыгучести со скакалкой.	
37		Лазание горизонтальное и вертикальное. Подъемы и перевороты на перекладине. Строевая подготовка.	
38		Прыжковые упражнения с обручем и скакалкой. Упражнения в паре для развития гибкости. Строевая подготовка.	
39		Занятия в тренажерном зале. Подведение итогов. Строевая подготовка.	

Единоборства 9 часов.

40		Гигиена борца. Падения и группировки. Развитие силы. Строевая подготовка.	
41		ОФП. упражнения в паре с отягощением. Изучаем падение и группировку. Строевая подготовка.	
42		ОФП. Оказание медицинской помощи при травмах. Падение и группировки. Строевая подготовка.	
43		Захваты. освобождение от захватов. Развитие равновесия с грузом. Строевая подготовка.	
44		ОФП. Теория «Страховка во время занятий». Захваты и освобождение от захватов. Упражнения для развития силы. Строевая подготовка.	
45		Парные упражнения на ковре. Борьба на руках. Лазание по канату на руках. Строевая подготовка.	
46		. Борьба на руках. Лазание по канату на руках на время. Развитие координации и реакции . Строевая подготовка.	
47		Парные упражнения на ковре. Борьба на руках. Лазание по канату на руках. Строевая подготовка.	
48		Занятия в тренажерном зале. Строевая подготовка. Подведение итогов.	

### **I полугодие 48 часов**

#### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21 час**

49		Теория. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. ТБ.	
50		Подбор лыжного оборудования. Температурный режим. Передвижение по трассе попеременным ходом без палок по учебному кругу.	
51		Повторение лыжных ходов. Одновременный ход на отрезке 50-80 м. Передвижение по трассе попеременным ходом без палок по учебному кругу.	
52		Отрабатываем технику одновременного хода дист. 50-80 м. Передвижение по учебному кругу попеременным ходом с палками до 1000 м.	
53		Спуск и подъем на склон во время передвижения по трассе. Отрабатываем скольжение попеременным ходом на подъеме и одновременным холлом на спуске.	
54		Спуск и подъем на склон во время передвижения по трассе. Отрабатываем скольжение попеременным ходом на подъеме и одновременным холлом на спуске. 1500 м.	
55		Развиваем стартовый разгон на отрезке 50 м. Передвижение по трассе попеременным ходом до 1500 м.	
56		Дист. до 2000 м. В среднем темпе передвижение по дистанции, сочетая попеременный и одновременный ход.	
57		Закрепление тех. лыжных ходов на дистанции до 2000 м., сочетая лыжные хода. Выполняем спуск на склоне с средней стойке.	
58		Сочетание техники лыжных ходов на дистанции до 1000 м. Темп бега выше среднего. . Выполняем спуск на склоне с средней стойке.	

59		Закрепление тех. лыжных ходов на скорость. Бег на время 1000 м. Спуск со склона, торможение.	
60		Закрепление тех. лыжных ходов на скорость. Парный старт на отрезке 500 м.	
61		Коньковый ход. Изучение. Подъем и спуск. Торможение на спуске .	
62		Совершенствование тех. бега на дист. 2000 м. на время.	
63		Закрепление тех. лыжных ходов на длинные дист 3 км. Теория. Закаливание.	
64		Изучаем коньковый ход. Спуск с горы с препятствием, Теория. Зимние Олимпийские игры.	
65		Изучаем коньковый ход. Вход и выход из лыжни. Теория. Контроль физической нагрузки.	
66		Выполняем спуск на склоне с средней стойке, проходя через ворота из палок. Выполняем слалом. Коньковый ход.	
67		Выполняем спуск на склоне с средней стойке, проходя через ворота из палок. Выполняем слалом. Коньковый ход.	
68		Коньковый ход по трассе на технику. Произвольный спуск со склона.	
69		Подведение итогов. Переход в зал.	

### Спортивные игры. Волейбол 9 часов

70		Перемещение в стойке волейболиста без мяча и с мячом. Чередование приемов на месте и в движении.	
71		Передачи мяча в паре вдоль сетки, через сетку в движении и на месте Подача нижняя прямая с 4 м.	
72		Передачи мяча в тройках в движении. подача мяча с 4 м. Учебная игра 2 х 2.	
73		Нападающий удар с места в парах. Верхняя прямая подача с 4 м.	
74		Нападающий удар у сетки с подброса. Учебная игра 3 х 3.	
75		Передача мяча в три касания через сетку. Имитация нападающего удара с разбега. подача с лицевой линии.	
76		Нападающий удар с 4, 2 зон. Верхняя прямая подача с лицевой линии.	
77		Учебная игра 6 х 6. Закрепляем навыки в игре.	
78		Учебная игра 6 х 6. Подведение итогов.	

<b>БАСКЕТБОЛ 12 часов.</b>			
79		Техника ведения и передачи мяча. ТБ. Повторный инструктаж.	
80		Совершенствование технических приемов в учебной игре.	
81		Штрафной бросок (зачет). ОФК (сила).	
82		ОФК (прыгучесть). Штрафной бросок на результат. Защита и нападение.	
83		Развитие координационных качеств. Защита и нападение.	
84		Обучение быстрому прорыву.	
85		Защита и нападение. Учебная игра.	
86		Защита и нападение. Учебная игра.	
87		Передача в движении. Закрепление техники элементов в игре. Развитие силы.	
88		Учебная игра.	
89		Теория «Роль психических процессов в игровой деятельности». Учебная игра.	
90		Теория «Самостоятельный подбор физ. упр. с мячом для развития ловкости». Учебная игра.	

<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 час.</b>			
91		ТБ. Повторный инструктаж. Прыжки в высоту с разбега. Подбор разбега	
92		Прыжки в высоту с разбега. Развитие прыгучести. Специальные прыжковые упражнения.	
93		Прыжки в высоту с разбега. Бег на короткие дистанции ( челночный бег ).	
94		. Низкий и высокий старт. Старты из различных И.П. Бег 300 – 500 м. Игры.	
95		Метание гранаты с трех шагов. Бег 60 – 100 м. Упражнения на рукоходе. Игры.	
96		Метание гранаты с полного разбега. Бег на короткие дистанции. Игры.	
97		Метание гранаты на результат. Бег на выносливость 15 – 20 мин. чередуя с ходьбой.	
98		Прыжки в длину с разбега. Бег 800 - 1000 м. Игры.	
99		Прыжки в длину с разбега. Игры. Эстафетный бег.	
100		Бег на длинные дистанции. 1500 - -2000 м. Игры.	
101		Эстафетный бег. Игровой материал по желанию.	
102		Подведение итогов года, домашнее задание на лето. Техника безопасности на каникулах.	
<b>II полугодие 54 часа</b>			
<b>ИТОГО ЗА ГОД 102 часа</b>			

# КРИТЕРИИ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>			
--	--	--	--

### **3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>



#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности и за	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности и.

определённый период времени.			
------------------------------	--	--	--

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.**

**Юноши 11 класс**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз) за 30 сек.	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

### Девушки- 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя (см).	+10 см	+8 см	+5
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

- 
- (1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).
  - (2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").
  - (3). Тест выполняется с высокого старта.
  - (4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.
  - (5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.
  - (6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
  - (7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

### **Самостоятельная работа**

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательными действиями. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

## **Комплексы упражнений для домашнего задания.**

### **Комплекс 1**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10 сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

### **Комплекс 2**

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

### **Комплекс 3**

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыжков с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

#### **Комплекс 4**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15 сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
5. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно
6. прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)