

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 19 ИМЕНИ Н.З. ПОПОВИЧЕВОЙ  
Г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАССЫ**

Эксперт программы:  
директор  
Пиндюрина Р.Е.

## РАЗДЕЛ I

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### I. Личностные результаты:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение 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) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и 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) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## **II. Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## **III. Предметные результаты**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и

соревновательной деятельности;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:

- 1) определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 2) знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 3) знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- 4) характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- 5) характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- 6) составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 7) выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- 8) выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 10) практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 11) составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- 12) определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- 13) проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- 14) владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- 1) *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- 2) *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- 3) *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- 4) *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- 5) *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- 6) *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

7) составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## РАЗДЕЛ II

### Содержание учебного предмета

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

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

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

#### **Физическое совершенствование**

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

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

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

### РАЗДЕЛ III

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

ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ ТЕМЫ
ИНСТРУКТАЖ ПО ОХРАНЕ ТРУДА	В течение урока перед началом каждого раздела совершенствования техники упражнений базовых видов спорта
СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	В течение уроков по теме «Кроссовая подготовка».
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА	В течение уроков по теме «Кроссовая подготовка».
СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	В течение уроков по теме «Кроссовая подготовка».
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В МАССОВЫХ ВИДАХ СПОРТА, СУДЕЙСТВО.	В течение уроков по теме «Игровые виды спорта».
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.	В течение уроков по теме «Кроссовая подготовка».
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО.	В течение уроков по теме «Лёгкая атлетика», «Гимнастика».
ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.	В течение уроков по теме «Кроссовая подготовка».
СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ	В течение уроков по теме «Гимнастика».
ИНДИВИДУАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.	В течение уроков по теме «Кроссовая подготовка».
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА: 112 ЧАСОВ	
ВОЛЕЙБОЛ	22: 11-10класс; 11-11класс
БАСКЕТБОЛ	22: 11-10класс; 11-11класс
ФУТБОЛ	12: 6-10класс; 6-11класс
ГИМНАСТИКА	22: 11-10класс; 11-11класс
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	28: 14-10класс; 14-11класс
ЛЫЖИ	2:1-10класс; 1-11класс

ПЛАВАНИЕ	2: 1-10КЛАСС; 1-11КЛАСС
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА	2: 1-10КЛАСС; 1-11КЛАСС
СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА	2: 1-10КЛАСС; 1-11КЛАСС
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: 22 ЧАСА	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	20 : 10-10КЛАСС; 10-11КЛАСС
ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ	2: 1-10 КЛАСС; 1-11КЛАСС

### 10 класс

разделы (темы) программы	количество часов
Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по л/а. Правила соревнований.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10-- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 100м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования л/а упр.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 300м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 500м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Бросок набивного мяча. Система индивидуальных занятий.	1
К/П. Бег до 23минут. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Игра.	1
К/П. Бег до 23минут. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Игра.	1
К/П. Бег до 23минут. Игра. Система индивидуальных занятий.	1
К/П. Бег до 23минут. Игра. Формы организации занятий физической культурой.	1
К/П. бминутный бег или 2км. или 3км. (на выбор).	1
Национальные виды спорта.	1
Спортивные единоборства.	1
Гимнастика. Инструктаж по О.Т. №2. Сгибание рук в упоре лежа- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Висы, строевые упражнения.	1
Гимнастика. Висы, строевые упражнения. Атлетическая гимнастика.	1
Гимнастика. Висы, строевые упражнения. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в ВСРФ.	1
Гимнастика. Висы, строевые упражнения. Подтягивания в висе- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату.	1
Гимнастика. Поднимание туловища- подготовка к выполнению нормативов ГТО. ВФСК ГТО.	1
Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату. Современные фитнес-программы.	1
Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату.	1
Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье по канату на скорость.	1
Гимнастика. Акробатика. Комплексы упражнений атлетической гимнастики.	1
Гимнастика. Акробатика-оценка техники. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением.	1
Льжи.	1
В/Б. Инструктаж по О.Т. №3. Правила, технические и тактические приёмы.	1
В/Б. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Оценка техники подачи мяча. Игра.	2
В/Б. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	2
В/Б. Оценка техники передачи мяча. Игра.	2
В/Б. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	2
В/Б. Оценка техники нападающего удара. Игра.	1
Плавание-теория.	1
Прикладное плавание-подготовка к ГТО.	2
Б/Б. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	2
Б/Б. Оценка техники броска в прыжке. Игра.	2
Б/Б. Правила, технические и тактические приёмы. Игра. Судейство.	2
Б/Б. Оценка техники штрафного броска. Игра.	2
Б/Б. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	2
Б/Б. Оценка техники ведения мяча. Игра.	1
К/П. Бег до 23минут. Игра. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1
К/П. Бег до 23минут. Игра.	3
К/П. 6минутный бег или 2км. или 3км. (на выбор).	1
Л/А. Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10-- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 100м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1



Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Бег 300м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
Ф/Б. Правила, технические и тактические приёмы. Игра.	2
Ф/Б. Оценка футбольных элементов на технику. Игра.	2