

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Благовещенска

Рассмотрено
на заседании ШМО «Здоровье»
Руководитель ШМО
Ов / Овечкина Т.Н./
Протокол №
«14» июня 2019 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Закорова И.З.
«21» 05 2019 г.

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ №5
Благовещенска
Кузнецова Т.Н.
Приказ № 116
«21» 05 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 10-11 классов

уровень реализации программы: среднее общее образование
срок реализации программы: 2 года
разработана на основе примерной программы ФГОС 2
«Комплексная программа по физической культуре»
автор В.И.Лях; М.: Просвещение, 2012 Г.

составители: Сираева Зиля Нафисовна

2019 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
4. историю развития физической культуры в России (в СССР);
5. историю современного олимпийского движения в России;
6. особенности избранного вида спорта;
7. педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с ранней функциональной направленностью;
8. роль физической культуры в современном обществе;
9. самонаблюдение и самоконтроль;
10. укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
11. профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

уметь

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
4. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
6. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
7. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

8. Добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
9. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
10. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
11. пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физкультурой;

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

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

ОБЩЕУЧЕБНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

Личностные действия:

- ✓ формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- ✓ освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- ✓ развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

- ✓ формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- ✓ способность формулировать проблему и цели своей работы;
- ✓ определение адекватных способов и методов решения задачи;
- ✓ прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- ✓ развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные действия:

- ✓ самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- ✓ умение структурировать знания;
- ✓ выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- ✓ контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- ✓ развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- ✓ освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- ✓ владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

2. Содержание учебного предмета

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 результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

1. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
2. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4. особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
5. особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
6. особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

1. личной гигиены и закаливания организма;
1. организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
2. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
3. профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1. самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
3. приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. приемы массажа и самомассажа;
5. занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
6. судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

1. индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
2. планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

1. уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2. эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
3. дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать (см. Приложение)

Двигательные умения, навыки и способности:**Легкая атлетика (в соответствии с нормами ГТО):**

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м); метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

Гимнастика с основами акробатики:

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: д. - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.); ю. - ноги врозь (через коня в длину высотой 115—125);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Баскетбол: *Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование техники игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол: *Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Лыжная подготовка: *Освоение техники лыжных ходов:* переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс); *Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 10-11 классы», Лях В.И. (М.:Просвещение, 2012)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|--|------------------------------|-----------|
| | | Класс | |
| | | X | XI |
| 1 | Базовая часть | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 7 | 7 |
| 1.3 | Спортивные игры (волейбол) | 6 | 6 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 11 |
| 1.5 | Легкая атлетика (в соответствии с нормами ГТО) | 20 | 21 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 14 | 14 |
| 2 | Вариативная часть | | |
| 2.1 | Волейбол | 4 | 4 |
| 2.2 | Баскетбол | 3 | 2 |
| 2.3 | Легкая атлетика (в соответствии с нормами ГТО) | 4 | 2 |
| 2.4 | Гимнастика | 1 | 1 |
| | Итого | 70 | 68 |

Коррупционных фактов не выявлено

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Благовещенска

Рассмотрено
на заседании ШМО «Здоровье»
Руководитель ШМО
_____/ Овечкина Т.Н./
Протокол № _____
«___» _____ 2019г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____/_____/_____
«___» _____ 2019г.

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ №5
г. Благовещенска
_____/Кузнецова Т.Н./
Приказ № _____
«___» _____ 2019г.

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по физической культуре
в 10-11 классах

период реализации: 2 года

разработано в соответствии с рабочей программой по физической культуре,
утвержденной приказом МОБУ СОШ № 5 г. Благовещенска от _____ № _____

составители: Сираева Зилия Нафисовна

2019г.

Контрольные нормативы (в соответствии с нормами ГТО)

| класс | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | | |
|-------|----------------------------------|-------|-----------------------|-------|-------------------|-------|-------|--|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | |
| 10 | Легкая атлетика | | | | | | | |
| | Бег 30 м | 4,4 | 5,1 | 5,2 | 4,8 | 5,9 | 6,1 | |
| | Бег 60 м | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 9,3 | 9,9 | 10,4 | |
| | Бег 100 м | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 | |
| | Бег 1000 м | 3.50 | 4.35 | 4.45 | 4.45 | 5.20 | 5.50 | |
| | Бег 3000 (2000) м | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 10.10 | 11.40 | 12.40 | |
| | Челночный бег 3x10 м | 7,3 | 8,0 | 8,2 | 8,4 | 9,3 | 9,7 | |
| | Подтягивание | 12 | 10 | 7 | 20 | | | |
| | Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 | |
| | Поднимание туловища за 30 сек. | 33 | 28 | 25 | 30 | 25 | 23 | |
| | Поднимание туловища за 1 мин. | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 | |
| | Прыжки через скакалку за 30 сек. | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 | |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 130 | 120 | 115 | 135 | 125 | 120 | |
| | Метание гранаты 700/500 гр. | 32 | 28 | 22 | 18 | 13 | 11 | |
| | Прыжок в высоту | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 | |
| | Наклон вперед из положения стоя | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 | |
| | Наклон вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 | |
| | Отжимания | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 | |
| | Подъем переворотом (Ю.) | 3 | 2 | 1 | - | - | - | |
| | Лыжные гонки: 1 км | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 | |
| | 2 км | 10.00 | 11.00 | 12.30 | 12.00 | 12.30 | 13.30 | |
| | 3 км | 15.30 | 16.30 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | |
| | 5 км | 27.00 | 29.00 | 31.00 | Без учета времени | | | |
| | Лыжные ходы: | | | | | | | |
| | ПДХ | | По технике исполнения | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | ОДХ | По технике исполнения | | | | | |
| | ОБХ | По технике исполнения | | | | | |
| | ОДКХ | По технике исполнения | | | | | |
| | Подъем «елочкой» | По технике исполнения | | | | | |
| | Спуск в основной стойке | По технике исполнения | | | | | |
| | Торможение «плугом» | По технике исполнения | | | | | |
| | Поворот на месте махом | По технике исполнения | | | | | |
| | Подъем скользящим шагом | По технике исполнения | | | | | |
| | Гимнастика | | | | | | |
| | Опорный прыжок | По технике исполнения | | | | | |
| | Акробатическая комбинация | По технике исполнения | | | | | |
| | Акробатические упражнения | По технике исполнения | | | | | |
| | Упражнения на брусьях | По технике исполнения | | | | | |
| | Упражнения на перекладине | По технике исполнения | | | | | |
| | Лазание по канату | По технике исполнения | | | | | |
| 11 | Легкая атлетика | | | | | | |
| | Бег 30 м | 4,3 | 5,0 | 5,1 | 4,8 | 5,3 | 5,7 |
| | Бег 60 м | 8,4 | 8,9 | 9,4 | 9,2 | 9,8 | 10,3 |
| | Бег 100 м | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| | Бег 1000 м | 3.40 | 4.00 | 4.20 | 4.45 | 5.10 | 5.30 |
| | Бег 3000 (2000) м | 13.00 | 15.00 | 16.30 | 10.00 | 11.30 | 12.20 |
| | Челночный бег 3x10 м | 7,3 | 8,0 | 8,2 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| | Подтягивание | 14 | 11 | 8 | 20 | 18 | 14 |
| | Прыжок в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 175 | 155 |
| | Поднимание туловища за 30 сек. | 33 | 28 | 25 | 30 | 25 | 23 |
| | Поднимание туловища за 1 мин. | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| | Прыжки через скакалку за 30 сек. | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 135 | 125 | 120 | 140 | 130 | 125 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| Метание гранаты 700/500 гр. | 38 | 32 | 26 | 21 | 17 | 13 |
| Прыжок в высоту | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Наклон вперед из положения стоя | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |
| Наклон вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Отжимания | 32 | 77 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Подъем переворотом (Ю.) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Лыжные гонки | | | | | | |
| 1 км | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 3 км | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 5 км | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени | | |
| Лыжные ходы: | | | | | | |
| ПДХ | По технике исполнения | | | | | |
| ОДХ | По технике исполнения | | | | | |
| ОБХ | По технике исполнения | | | | | |
| Подъем «Елочкой» | По технике исполнения | | | | | |
| ООХ | По технике исполнения | | | | | |
| ОДКХ | По технике исполнения | | | | | |
| Торможение и поворот «Упором» | По технике исполнения | | | | | |
| Переход с одного хода на другой | По технике исполнения | | | | | |
| Гимнастика: | | | | | | |
| Опорный прыжок | По технике исполнения | | | | | |
| Акробатическая комбинация | По технике исполнения | | | | | |
| Акробатические упражнения | По технике исполнения | | | | | |
| Упражнения на брусьях | По технике исполнения | | | | | |
| Упражнения на перекладине | По технике исполнения | | | | | |
| Лазание по канату | По технике исполнения | | | | | |