Министерство образования Республики Башкортостан

ГБОУ Республиканская гимназия-интернат им. Г. Альмухаметова

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании ШМО<br>Протокол № 1 от 28.08.2019г.<br>Руководитель МО:<br>_____ /Кидрасова Р.З./ | Согласовано<br>зам.директора по УВР<br>_____<br>/Нигматуллина А.А./<br>от 28.08.2019г | Утверждаю<br>И.О директора ГБОУ РГИ<br>им.Г.Альмухаметова<br>_____ /Гуссамова Г.Р/<br>Приказ №164 ОД от 28.08.2019г |

# Рабочая программа

по учебному предмету Физическая культура
(учебному курсу, предмету, дисциплине (модулю)

для 10-11 классов, на уровень среднего общего образования
(основного общего образования, среднего общего образования)

Разработана на основе примерной рабочей программы «Физическая культура. 1-11.ФГОС комплексная программа физического воспитания учащихся под ред Ляха В.И. , Зданевича А.А :Учитель,2016;

Составители: Амирова Л.Ф, Ситников О.А

г.УФА-2019

## 1. Планируемые результаты

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и обороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

## 2.Содержание учебного предмета с указанием форм и видов учебной деятельности

Учебно-тематическое планирование

| Разделы программы | 10 класс | 11 класс |
|---|---|---|
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | | |
| Легкая атлетика | 32 | 27 |
| Гимнастика с основами акробатики | 16 | 15 |
| Лыжные гонки | 20 | 20 |
| Русская лапта | 9 | 9 |
| Спортивные игры | 26 | 30 |
| **Всего часов** | 105 | 102 |

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: русская лапта, футбол, мини-футбол

Общая характеристика учебного предмета по физической культуре

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта (лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол, футбол, волейбол).

**Задачи** физического воспитания учащихся **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## Знания о физической культуре

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма .

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Легкая атлетика.***

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор

присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Спортивные игры**

**Б а с к е т б о л** . Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Уровень физической подготовленности учащихся**

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

**Юноши 10 класс**

| **Тесты** | **Оценка в** | | |
|---|---|---|---|
| | **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) | 10,3 | 11,0 | 11,3 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 15,0 | 16,0 | 17,0 |
| Метание теннисного мяча (м) | 40 | 35 | 30 |
| Приседание (количество раз на время) | 40/4 | 40/4 | 40/5 |
| 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) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +8с | +6с | +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- | 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 | 5 | 4 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– редаксационной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Девушки- 10класс**

| **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, | 17,8 |
| Бег 500 м (мин, с) | 2,15 | 2,2 | 2,35 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,1 | 5,40 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,3 | 11, | 11,3 |
| Метание теннисного мяча (м) (1) | 25 | 20 | 17 |
| Приседание (количество раз на время) | 35/3 | 35/ | 35/4 |
| 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 | 8 | 6 | 4 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +10с | +8с | +5с |
| Координационный тест — челночный бег 10□9 м | 30 | 32 | 34 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Координационный тест — челночный бег 10□18 м | 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 | 3 | 2 | 1 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из | 4 | 3 | 2 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во | 4 | 3 | 2 |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики; | 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 двигательных действий. 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.

**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) | 8,0 | 8,3 | 8,5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Бег 100 м (с) | 14,00 | 14,50 | 15,0 |
| 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) (1) | 40 | 35 | 30 |
| Приседание (количество раз на время) | 40/40 | 40/45 | 40/50 |
| Прыжок в длину с места (см) (1) | 230 | 220 | 200 |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы | 6 | 5 | 4,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4) | 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) (2) | 40 | 30 | 20 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения | +8см | +6см | +4см |
| Координационный тест — челночный бег | 25 | 27 | 29 |
| Координационный тест — челночный бег | 41 | 43 | 45 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3) | 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) - | 5 | 4 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(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) | 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 | +10см | +8см | +5см |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Координационный тест — челночный бег | 30 | 32 | 34 |
| Координационный тест — челночный бег | 48 | 50 | 52 |
| Скакалка (количество раз за 1 мин) | 130 | 120 | 100 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) | 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 | 4 | 3 | 2 |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики | 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 двигательных действий. 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.