

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королев Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 14»



**Рабочая программа по физической культуре  
(базовый уровень)  
11 класс**

Составитель: Голодяева Татьяна Владимировна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории.

Смольков Иван Михайлович,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории.

Резчиков Кирилл Игоревич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории.

2020 г.

## Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з), Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 14 и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2015г.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 11-ых классов. Уровень изучения предмета - базовый. Данная программа рассчитана на 102 часа в год.

Настоящая рабочая программа развивает и конкретизирует положения Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №14 в части положений описывающих планируемые результаты, содержание и условия освоения предмета «Физическая культура».

Рабочая программа составлена на общий объём учебной нагрузки **102 часа** (по 3 часа в неделю за 34 учебных недель).

Программа рассчитана на **базовый** уровень освоения.

Программа ориентирована на использование в образовательном процессе **учебника**: Физическая культура. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2015.

**Цель:** развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Особенности оценивания уровня образовательных результатов по предмету «Физической культуре»**

Оценивание уровня индивидуальных результатов учащихся по предмету «Физическая культура» ведется в соответствии с положением МБОУ СОШ №14 «Об оценивании и аттестации обучающихся по физической культуре».

Критериями достижения образовательных результатов по предмету «Физическая культура» являются положительная индивидуальная динамика показателей выполнения контрольных упражнений, познавательная и двигательная активность обучающихся.

Обучающиеся, имеющие подготовительную медицинскую группу здоровья, занимаются по данной программе с учетом рекомендаций медицинского работника и с варьированной нагрузкой.

Результаты освоения программы по «Физической культуре» детей с ОВЗ, хроническими заболеваниями являющиеся противопоказаниями для отдельных видов двигательной активности контролируются по блокам содержания «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности».

Критериями, позволяющими оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта являются нормативы ВФСК ГТО.

#### V ступень (юноши и девушки 16 - 17 лет)

##### Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири (раз)	15	25	35	-	-	-
	или из виса лёжа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	-	-	-	9	10	16
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7	Метание гранаты 700 г (500 г) на дальность (м)	27	32	38	13	17	21
8	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без у/в	Без у/в	0.41	Без у/в	Без у/в	1.10
10	Стрельба из ПВ стоя или сидя с опорой локтей, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	или стрельба из электронного оружия стоя или сидя с опорой локтей, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Количество испытаний в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

#### У десятиклассников будут сформированы:

- основы российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- уважительное отношение к спортивным достижениям и традициям многонационального народа России;
- положительная мотивация и устойчивый интерес к занятиям по предмету «Физическая культура»;
- представление о ценности здоровья, здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность регулировать свое поведение согласно общественным нормам, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

#### Десятиклассники получают возможность для формирования:

- морального сознания и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- опыта поведения на спортивных площадках,
- способности соблюдать правила спортивных игр, соревнований и т.п.

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные УУД.

#### Одиннадцатиклассники научатся

- способам организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнению двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
  - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

#### Одиннадцатиклассники получают возможность научиться:

- *определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;*

- *конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.*

### **Коммуникативные УУД:**

#### Одиннадцатиклассники научатся

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

#### Одиннадцатиклассники получают возможность научиться:

- вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### **Познавательные УУД:**

#### Одиннадцатиклассники научатся

- понимать значение физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ценить здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

#### Одиннадцатиклассники получают возможность научиться:

- воспринимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

### **Предметные результаты**

#### Одиннадцатиклассники научатся

- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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 легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- 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.

Одиннадцатиклассники получают 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Предметные результаты по разделам программы**

***Основы знаний по физической культуре:***

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю развития зимних видов спорта;
- уметь составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

**Спортивные игры:**

***Баскетбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

***Волейбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;

- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

### ***Футбол (мини-футбол)***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

### ***Гимнастика с элементами акробатики:***

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» - Юн; прыжок боком с поворотом на 90\* - Д;
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- выполнять стойку на голове и руках (Юн); кувырка из равновесия (Д);
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

### ***Легкая атлетика:***

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать мяч с места, с разбега.
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн)
- знать технику выполнения эстафетного бега.

### ***Лыжная подготовка:***

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- знать технику конькового хода;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 4 км (Юн)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Физическое воспитание в основной 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 основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом 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.

**Основы знаний по физической культуре** (в процессе уроков) осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

**Легкая атлетика (21 час)** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Спортивные игры (21 час)** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Гимнастика с элементами акробатики (27 часов)** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Лыжная подготовка (18 часов)** позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН(10 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	27
1.5	Лыжная подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

СОГЛАСОВАНО:

*Протокол заседания методического  
объединения учителей физической  
культуры от 31.08.2020 № 01  
Руководитель ШМО*

*/Резчиков К.И./*

---

«31» августа 2020 год

СОГЛАСОВАНО:

*Заместитель директора по УВР*

*/Шахова Е.Ю./*

---

«31» августа 2020 год

Королёв 2020