

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 90 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МАРШАЛА
К.А.МЕРЕЦКОВА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
естественного цикла
Осокина Л.И.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
Осокина Л.И.
30.08. 2022г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Школы № 90 г.о. Самара
Негрей Е.А.
от 31.08. 2022 г.

Протокол № 1
от 26.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(базовый уровень)
10-11 класс

Программа составлена на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение 2020

к УМК: Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под общ.ред. В.И. Ляха, Москва, 2021

Самара, 2022

**Пояснительная записка к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура» базовый уровень
10-11 классы.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего общего образования.

Образовательная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Уровень изучения предмета - базовый. Срок реализации программы 2 года. Общее количество времени на пять лет обучения составляет не менее 204 часа. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 3 часа.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, быть физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личностью, способной к самореализации.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ Школы № 90 г.о. Самара, изучение предмета «Физическая культура» предполагает в 10-11 классах в количестве: 3 часа в неделю.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета
«Физическая культура» базовый уровень
В 10-11 классе**

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и условиях игровой и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест

занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование 10 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|-----------------------------|----------------|
| 1. | Легкая атлетика | 29 |
| 2. | Баскетбол | 16 |
| 3. | Волейбол | 18 |
| 4. | Гимнастика | 21 |
| 5. | Лыжная подготовка | 18 |
| | | Итого 102 часа |

Тематическое планирование 11 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|-----------------------------|-------------|
| 1. | Легкая атлетика | 29 |
| 2. | Баскетбол | 16 |
| 3. | Волейбол | 18 |
| 4. | Гимнастика | 21 |
| 5. | Лыжная подготовка | 18 |

Критерии и нормы оценки

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы**.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются *методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный*.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. **Скрытое наблюдение** состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. При **комбинированном методе** одновременно с проверкой знаний оценивается качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и *индивидуально*, и *фронтально*, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умений осуществлять

физкультурно-оздоровительную деятельность

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

| | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» |
|------------|-------------|-------------|----------------------|
| По основам | Ставится за | Ставится за | Ставится за ответ, в |

| | | | |
|--|--|---|--|
| знаний | ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала. | ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. |
| По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) | Двигательное действие выполнено правильно, точно и чётко. | Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко. | Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок. |
| По умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность | Демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической | Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. | Допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. | | испытываются затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируется ход и итоги выполнения задания. |
|--|---|--|---|

Контроль по предмету

Демо версия (итоговая работа за год)

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|------------|------|------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Учащиеся | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 4x9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 2000 м, мин | | | | 10,20 | 11,15 | 12,10 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| 10 | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | |
| 10 | Прыжки в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 | | | |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| 10 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| 10 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| 10 | Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени | | |
| 10 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

Демо версия (итоговая работа за год)

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|------------|---------|------|------|------|------|
| | | Мальчики | Девочки | | | | |
| | | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” |
| 11 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 11 | Бег 1000 м - юноши, сек - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| 11 | Бег 2000 м, мин | | | | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | | | |
| 11 | Прыжки в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 | | | |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 11 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 11 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени | | |
| 11 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

Тест по физической культуре

1. Торможение «плугом» выполняется:

- а) за счёт разведения пяток, постановки лыж на внутренние ребра лыж;
- б) за счёт сведения носков лыж и постановки лыж на внутренние рёбра;
- в) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток в сторону и постановки лыж на внутренние рёбра;
- г) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток и постановки лыж на внешние рёбра.

2. При появлении признаков обморожения необходимо:

- а) растереть варежкой поверхность тела рядом с обморожением;
- б) растереть поверхность тела рядом с обморожением снегом;

- в) растереть варежкой место обморожения;
- г) растереть место обморожения.

3. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- а) толчок, полёт, приземление, разбег;
- б) полёт, приземление, разбег, толчок;
- в) разбег, толчок, полёт, приземление;
- г) разбег, приземление, толчок, полёт.

4. Рекорд Елены Исимбаевой, установленный на Олимпийских играх в Пекине составляет:

- а) 4м 90 см;
- б) 5м 00 см;
- в) 5м 05 см;
- г) 5м 10 см.

5. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Хуан Антонио Самаранч (Испания);
- б) Пьер де Кубертен (Франция);
- в) Жан Рогг (Бельгия);
- г) Деметриус Викелас (Греция).

6. Когда прошли первые зимние Олимпийские игры?

- а) 1924 г.;
- б) 1896 г.;
- в) 1928 г.;
- г) 1956 г.

7. Что относится к спортивной гимнастике:

- а) упражнения с лентами;
- б) упражнения с мячом;
- в) упражнения на тренажёре;
- г) упражнения на коне.

8. Опорный прыжок – это:

- а) упражнения на бревне;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через барьер;
- г) прыжок через коня.

9. Перед началом выполнения заданий по физической культуре следует:

- а) почитать книгу;
- б) сделать разминку;
- в) поиграть в футбол;
- г) помыть пол.

10. На занятиях по лыжной подготовке необходимо:

- а) двигаться по обледенелым склонам;
- б) двигаться по снегу, покрытым ледяной коркой;
- в) двигаться по местности, где растёт кустарник;
- г) быть соответственно одетым и выполнять задания учителя.

11. Сколько раз наши футболисты становились чемпионами Олимпийских игр?

- а) три;
- б) один;
- в) два;
- г) ни разу.

12. Содержащиеся в табачном дыме никотин, окись углерода, сенильная кислота и другие ядовитые вещества, отравляют организм, разрушают многие его системы. На какие системы организма человека, в первую очередь, влияет табакокурение?

- а) сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему;
- б) дыхательную систему, пищеварительную систему;
- в) сердечно-сосудистую систему, пищеварительную систему, нервную систему;
- г) дыхательную систему, нервную систему, эндокринную систему.

13. Углеводы – это:

- а) строительный материал нашего организма, активнейшие участники создания и постоянного обмена клеток и тканей организма;
- б) самый главный источник энергии в организме;
- в) обеспечивает рост и восстановление клеток и тканей организма, сопротивляемость организма к каким-либо внешним воздействиям;
- г) участвуют в пластических процессах формирования костей и тканей, образовании белковых структур, регулируют обмен веществ и жидкости.

14. Назовите размеры баскетбольной площадки:

- а) 28м x 14м;
- б) 30м x 15м;
- в) 32м x 16м;
- г) 28м x 15м.

15. Поддача в волейболе выполняется из зоны:

- а) №3;
- б) №6;
- в) №1;
- г) №5.

