

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
Университетский лицей № 1523 Предуниверситария

Утверждаю  
Руководитель Университетского лицей №



А.Б.Пастухов

2020г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10-11 класс

Согласовано

Зав.кафедрой физической культуры и ОБЖ

Г.Д.Кокорева

«28» 08 2020г.

Москва

## **Пояснительная записка**

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура» на уровне 10-11 классов среднего общего образования. Рабочая программа по «Физической культуре» для 10-11 классов основной школы составлена на основании ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 « Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования, на основе «Примерной программы по учебным предметам «Физическая культура»».

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах среднего общего образования**

#### **Ученик 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).

## **Базовый уровень**

### **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, судейство.

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

### **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.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне 10-11 классов**

### **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.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАСС  
(базовый уровень)

(2 часа в неделю, всего 68 часа)

Раздел программы	Класс	Класс
	10	11
Теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	24	24
Гимнастика	10	10
Спортивные игры	24	24
Кроссовая подготовка	10	10
Итого:	68	68

*Примечание: в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена кроссовой.*

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.1	ФГОС ООО	Д	ФГОС ООО по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав образовательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре

			(спортивного зала)
1.2	Федеральный государственный стандарт общего образования второго поколения по физической культуре	Д	
1.3	Федеральный государственный стандарт общего образования второго поколения по физической культуре (базовый уровень)		
1.4	Программа по физической культуре ФГОС ООО		
1.5	Учебники по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
<b>2</b>	<b>Демонстрация печатных пособий</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Методические стенды	Д	
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения записи компакт-дисков, аудиовидеоходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками.
3.2	Принтер лазерный	Д	
3.3	Копировальный аппарат	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно- практическое оборудование</b>		
<b>Гимнастика</b>			
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое	Г	

	высокое		
4.3	Конь гимнастический	Г	
4.4	Козел гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Брусья гимнастические параллельные	Г	
4.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
4.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят: перекладина, скамья атлетическая наклонная, брусья
4.11	Маты гимнастические	Г	
4.12	Мячи набивные	Г	
4.13	Мяч малый (теннисный)	К	
4.14	Скакалка гимнастическая	К	
4.15	Палка гимнастическая	К	
4.16	Обруч гимнастический	К	
4.17	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<b>Легкая атлетика</b>			
4.18	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.19	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.20	Рулетка измерительная( 5м. 10м.)	Д	
<b>Спортивные игры</b>			
4.21	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.22	Мячи баскетбольные	Г	

4.23	Сетке для переноса и хранения мячей	Д	
4.24	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.25	Спортивная форма для соревнований	Г	
4.26	Стойка волейбольная универсальная	Д	
4.27	Сетка волейбольная	Д	
4.28	Мячи волейбольные	Г	
4.29	Табло перекидное	Д	
4.30	Ворота для мини- футбола	Д	
4.31	Мини- ворота тренировочные	Д	
4.32	Сетка для ворот мини- футбола	Д	
4.33	Мячи футбольные	Г	
4.34	Насосы для накачивания мячей	Д	
<b>Измерительные приборы</b>			
4.35	Пульсометр	Г	
4.36	Весы медицинские с ростомером	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
4.37	Аптечка медицинская	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы</b>		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, гимнастические скамейки, крючки для одежды, душевые и туалеты
5.2	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз
5.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф для книг, шкаф для одежды.
5.4	Подсобное помещение		Включает в себя стеллажи, контейнеры



<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион</b>		
6.1	Игровое поле для футбола	Д	
6.2	Площадка баскетбольная	игровая Д	

**Примечание.** Количество учебного оборудования приводиться на один спортивный зал с учетом наполняемости класса 30 учащихся.

Система условных обозначений:

Д- демонстрационный экземпляр.

К- комплект из расчета на каждого учащегося

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах.