


**Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Москвы  
«Пушкинская школа №1500»**

«Рассмотрено и принято»  
на заседании МО учителей-  
предметников  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2017 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
содержанию образования  
 И.И.Красноярцева  
«31» августа 2017 г.



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ  
Пушкинская школа №1500  
 Е.Е. Щетнева  
«1» сентября 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**за курс среднего общего образования**  
*(базовый уровень)*  
**10-11 классы**

**Составитель: учитель ФК  
М.Е.Коровина**

**2017 год**

## Структура рабочей программы

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр.3-5
2.	Содержание учебного предмета	стр.6-8
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	стр.9-11

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

### **Объяснять:**

- 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;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

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

Составлять:

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

Определять:

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

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

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

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

Способы фазкультурно-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, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Волейбол.* Развитие координации движения, ловкости, умения владеть мячом.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Подготовка* к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО»);



### 3. Тематическое планирование

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа		
		Классы		
		10	10 профильный	11
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>			
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока		
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока		
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока		
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий		
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Базовая часть</b>				
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели		
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В процессе урока		
2.1	Гимнастика с ОФП и основами акробатики	18	12	18
2.2	Легкая атлетика	24	14	24
2.3	Спортивные игры:	48	27	48
2.3.1	Баскетбол	26	16	26
2.3.2	Волейбол	15	11	15
2.3.3	Футбол	7	7	7
2.4	Кроссовая подготовка	12	10	12
2.5	ОФП	-	5	-
<b>Всего:</b>		<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>
<b>Вариативная часть</b>				
1.	Подвижные, спортивные игры		<b>34</b>	
<b>Итого:</b>		<b>306ч</b>		

Элементы содержания тем урока и требования к уровню подготовленности обучающихся

Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
<b>Лёгкая атлетика</b>		
Спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Челночный бег 3x10; 5x10. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.

Бег длинные дистанции	Бег (1500 м- д., 2000 м- м.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать дистанцию 2000 м
Прыжок в длину с места	Техника прыжка в длину с места. Повышение результативности прыжка. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с места.
Метание малого мяча	Техника метания теннисного мяча в даль с отскоком от стены с разбега 5-6 шагов.	Уметь метать мяч с отскоком от стены.
Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» («ножницами»). Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега.
<b>Кроссовая подготовка</b>		
Бег на выносливость, бег с преодолением препятствий	Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой 3-5 мин.	Уметь: прыгать со скакалкой в равномерном темпе (5 мин)
<b>Гимнастика</b>		
Висы.	Инструктаж по ТБ. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке на равновесие. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять упражнения в висе
Опорный прыжок.	Опорный прыжок через коня. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Уметь: выполнять опорный прыжок;
Лазание	Развитие скоростно- силовых способностей. Лазание по канату в два, в три приёма	Уметь лазить по канату в два приёма (д), без помощи ног (ю).

Акробатика	<p>Из упора присев стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед с прыжка, с рахбега. (м.).</p> <p>Равновесие на одной руке в упоре лежа. Кувырок назад в полупагате, перекат через плечо из стойки на лопатках. (д.).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комбинации из акробатических элементов</p>
<b>Спортивные игры</b>		
Волейбол	<p>Техника безопасности при игре в волейбол Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Прием передача мяча над собой сверху и снизу. Учебная игра. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы</p>
Баскетбол	<p>Инструктаж по ТБ Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Бросок в трехочковой зоне. Позиционное нападение со сменой места. Зонная защита. Учебная игра. Правила баскетбол.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы</p>