

*Приложение к ООП СОО (ФГОС СОО)  
МБОУ г. Иркутска СОШ №40*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40

Рабочая программа  
по физической культуре  
Базовый уровень

Всего часов на изучение программы: 68

Количество часов в неделю: 2

# 1. Содержание курса

## 10 класс

Знания о физической культуре  
История физической культуры  
Физическая культура в современном обществе.  
Физическая культура (основные понятия)  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
Физическая культура человека  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности  
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.  
Планирование занятий физической культурой  
Оценка эффективности занятий физической культурой.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование  
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)  
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.  
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.  
Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м ; до 70 м .бег на результат 60 м ; высокий старт ; бег в равномерном темпе от 20 минут;  
кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).  
варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;  
прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м )метание малого мяча на дальность;  
броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча одной рукой от плеча на месте, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м, то же с пассивным противодействием; штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.

Волейбол

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  
ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; передача мяча над собой, во встречных колоннах. отбивание кулаком через сетку.  
игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка

Техническая подготовка

Специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения и соревнования

подъем в гору елочкой Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**11 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры  
Физическая культура в современном обществе.  
Физическая культура (основные понятия)  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
Физическая культура человека  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности  
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.  
Планирование занятий физической культурой  
Оценка эффективности занятий физической культурой.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование  
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)  
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.  
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.  
Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  
Легкая атлетика  
Беговые упражнения:  
низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м ;до 70 м .бег на результат 60 м ;высокий старт ;бег в равномерном темпе от 20 минут;  
кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).  
варианты челночного бега 3x10 м.  
Прыжковые упражнения:  
прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;  
прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».  
Метание малого мяча:  
метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м)  
(девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м )метание малого мяча на дальность;

броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча одной рукой от плеча на месте, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м, то же с пассивным противодействием; штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.

Волейбол

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  
ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);  
прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;  
прием и передача мяча сверху двумя руками;  
нижняя прямая подача;  
передача мяча над собой, во встречных колоннах.  
отбивание кулаком через сетку.  
игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка

Техническая подготовка

Специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения и соревнования

подъем в гору елочкой Подготовка к выполнению видов испытаний  
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и  
нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## 2. Планируемые результаты

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры) -выполнять простейшие приёмы самомассажа;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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 РФ;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
4. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
5. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
6. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
7. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
8. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
9. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
10. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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, так же как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

### 3. Тематическое планирование.

#### 10 класс

№	Тема/раздела	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный компонент
	Теоретико-методические основы физической культуры:	8		
1	Основы истории физической культуры и спорта	+	<a href="http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf">http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf</a> История физической культуры. Калининградский государственный университет. В.К. Пельменев. , Е.В. Конеева.	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
2	Основы воспитания физических качеств	+	Технология формирования физической культуры личности. Р.В.Карабут. <a href="http://window.edu.ru/resource/646/28646/files/ustu253.pdf">http://window.edu.ru/resource/646/28646/files/ustu253.pdf</a>	Привитие навыков спортивной гигиены.
3	Психологические основы физической культуры	+	<a href="http://solncesvet.ru">solncesvet.ru</a> » <a href="#">opublikovannyye...aspekt-fizicheskogo/</a> Автор: Лямина Антонина Ивановна. Психологический аспект физического воспитания.	Воспитание любви к родине.
4	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности	+	<a href="http://studfile.net">studfile.net</a> » <a href="#">preview/1978634/</a> Анатомия физических упражнений. Автор: Ингерлейб М.Б.	Привитие уважение к старшему поколению.
5	Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактики травматизма	+	<a href="http://studopedia.ru">studopedia.ru</a> » <a href="#">21_27582_osnovi-gigieni...fizicheskoy...kartaslov.ru</a> » <a href="#">книги/Гигиена_физической_культуры</a>	Быть трудолюбивым, как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Базовые средства двигательной деятельности:	60ч		
2	Спортивные игры.	36	<a href="http://maam.ru">maam.ru</a> » <a href="#">...podvizhnye-igry-s-yelementami-sportivnyh...</a>	Потребность и интерес к регулярным занятиям к

			Физическая культура 9-11 класс Российская электронная школа. Сайт 100bainik.ru	физической культуре и спорта.
3	Лыжная подготовка	10	<a href="http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/...">irbis.amursu.ru</a> › <a href="http://DigitalLibrary/AmurSU_Edition/...">DigitalLibrary/AmurSU_Edition/...</a> Ложкина, Н. П.  Лыжная подготовка в системе физического воспитания	Привитие навыков спортивной гигиены.
4	Легкая атлетика	22	<a href="http://multiurok.ru">multiurok.ru</a> ›... <a href="http://legkaia-atletika-v...fizicheskogo...">legkaia-atletika-v...fizicheskogo...</a> легкая атлетика в системе физического воспитания / Ф. А. Нурматов, Е. В. Козлова.	Быть трудолюбивым ,как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Общее количество часов:	68ч.		

## 11 класс

№	Тема/раздела	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный компонент
	Теоретико-методические основы физической культуры:	8		
1	Основы истории физической культуры и спорта	+	<a href="http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf">http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf</a> История физической культуры. Калининградский государственный университет. В.К. Пельменев. , Е.В. Конеева.	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
2	Основы воспитания физических качеств	+	Технология формирования физической культуры личности. Р.В.Карабут. <a href="http://window.edu.ru/resource/646/28646/files/ustu253.pdf">http://window.edu.ru/resource/646/28646/files/ustu253.pdf</a>	Привитие навыков спортивной гигиены.
3	Психологические основы физической культуры	+	<a href="http://solncesvet.ru">solncesvet.ru</a> › <a href="http://opublikovannyye...aspekt-fizicheskogo/">opublikovannyye...aspekt-fizicheskogo/</a> Автор: Лямина Антонина Ивановна. Психологический аспект физического воспитания.	Воспитание любви к родине.
4	Анатомо-физиологические основы	+	<a href="http://studfile.net">studfile.net</a> › <a href="http://preview/1978634/">preview/1978634/</a>	Привитие уважение к старшему поколению.

	мышечной деятельности		Анатомия физических упражнений. Автор: Ингерлейб М.Б.	
5	Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактики травматизма	+	<a href="http://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni...fizicheskoy...kartaslov.ru">studopedia.ru</a> »21_27582_osnovi-gigieni...fizicheskoy... <a href="http://kartaslov.ru">kartaslov.ru</a> »книги/Гигиена_физической культуры	Быть трудолюбивым, как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Базовые средства двигательной деятельности:	60ч		
2	Спортивные игры.	36	<a href="http://maam.ru">maam.ru</a> »...podvizhnye-igry-s-yelementami-sportivnyh...  Физическая культура 9-11 класс Российская электронная школа. Сайт 100baiinik.ru	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
3	Лыжная подготовка	10	<a href="http://irbis.amursu.ru">irbis.amursu.ru</a> »DigitalLibrary/AmurSU_Edition/...Ложкина, Н. П.  Лыжная подготовка в системе физического воспитания	Привитие навыков спортивной гигиены.
4	Легкая атлетика	22	<a href="http://multiurok.ru">multiurok.ru</a> »...legkaia-atletika-v...fizicheskogo... легкая атлетика в системе физического воспитания / Ф. А. Нурматов, Е. В. Козлова.	Быть трудолюбивым ,как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Общее количество часов:	68ч.		