


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ»
(ГУУ)**

Предуниверсарий ГУУ

Принято Ученым
советом университета
Протокол № 01
от 29.08. 2023 года

Согласовано директор
Предуниверсария ГУУ
 М.Ю. Григорьева
29.08.2023 года

Утверждаю
Проректор ГУУ
 Н.Н.Михайлов
29.08. 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс(ы)	10-11
Уровень образования	Среднее общее образование
Образовательная программа	Основная образовательная программа
Срок реализации программы	2 года

Москва
2023 год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в

рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы аттестации:

Контроль знаний предусмотрен как по окончанию изучения раздела (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол), так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают

шесть зачетных упражнений (президентские тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Оценочные материалы:

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты) и испытания.

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. *(см. таблицы).*

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Норматив	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м, сек	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
Метание гранаты, м.	50	40	35	20	15	10
Бег 1000 м , мин.	3,35	4,00	4,30	4,30	5,00	5,30
Бег 100 м, сек	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2

Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину с места, см.	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	12	10	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				25	20	18
Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз.	65	60	50	75	70	65
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60с.	52	47	42	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя	14	12	7	22	18	13

11 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 60 м, сек.	8,9	9,1	9,4	9,8	10,0	10,2
Метание гранаты	25	22	20	18	15	13

Бег 1000 м, мин.	3,30	3,50	4,20	4,20	4,45	5,0
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Прыжок в длину с места, см.	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	14	11	8			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				30	25	20
Прыжок со скакалкой, 60 сек, раз.	70	65	55	80	75	70
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60с.	55	49	45	42	36	30
Сгибание и разгибание рук, раз	32	27	32	22	17	10
Наклон вперед из положения стоя	15	13	8	24	20	13

Содержание теоретического курса для 10 класса

Основы знаний о физической культуре. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Решение здоровьесберегающих задач средствами физической культуры. Формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой на уроках. Понятие

«здоровье», «здоровый образ жизни», составляющие здорового образа жизни. Понятие «уровень здоровья». Комплексная оценка уровня физического здоровья.

Основы организации двигательного режима. Естественные биологические потребности человека. Объем суточной двигательной активности. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Двигательный режим школьников. Примерные схемы режима дня школьника.

Современные спортивно-оздоровительные направления в физической культуре. Гимнастика: Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика. Атлетическая гимнастика. Основа гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм школьников. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Понятие «Олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Олимпийское движение России.

Физическая культура личности. Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Образ жизни человека, его ценностная ориентация и мировоззрение. Характеристика физической культуры личности. Формирование нравственных и эстетических качеств на занятиях физической культурой.

Основы знаний о видах спорта включённых в программу предмета «физическая культура». Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Организация и проведение соревнований по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, гимнастика. Спортивная терминология.

Содержание теоретического курса для 11 класса

Основы спортивной тренировки. Понятие «спортивная тренировка» и «спортивная форма спортсмена». Особенности правил техники безопасности на спортивной тренировке. Профилактика травматизма в спорте.

Основы формирования активного образа жизни. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Основы правильного питания.

Современные волонтерское движение в спорте. Понятие «волонтерское движение». Влияние волонтерского движения на развитие спортивного движения.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Понятие «Олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Олимпийское движение России.

Средства физической культуры для регулирования и поддержания работоспособности. Средства физической культуры. Средства поддержания нормального уровня работоспособности школьников в период подготовки к экзаменам.

Основы знаний о видах спорта включённых в программу предмета «физическая культура». Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Организация и проведение соревнований по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, гимнастика. Спортивная терминология.

Содержание практического курса для 10 и 11 классов.

Спортивные и подвижные игры: техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в

спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол: правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

Футбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом,

перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

Легкая атлетика: правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег -30м, 60м, 100м (с); челночный бег 3x10м (с); бег 2км/3км (с); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине (кол-во раз); сгибание/разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); метание гранаты 700гр/500гр (м); плавание 50м (мин, с); стрельба из электронного оружия.

Тематическое планирование

10 класс

Раздел программы	Кол-во часов	по учебным полугодиям	
		I	II
Теоретический курс			
Основы знаний о физической культуре. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья			
Основы организации двигательного режима.			
Современные спортивно-оздоровительные направления в физической культуре.			
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.			
Физическая культура личности.			
Основы знаний о видах спорта включённых в программу предмета «физическая культура».			
Практический курс			
Легкая атлетика	21	9	12
Спортивные и подвижные игры	23	10	13
Гимнастика с элементами акробатики	24	11	13
<i>Всего</i>	68	30	38

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
<i>I полугодие</i>		
Легкая атлетика		
1	ТБ на уроках.	1
2	Техника старта (высокий, низкий)	1
3	Техника спринтерского бега.	1
4	Техники бега на длинные дистанции	1
5	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1
6	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1
7	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1
8	Техника метания спортивного снаряда (700 гр., 500 гр.)	2
9	Тестирование метания спортивного снаряда	1
Основы знаний о физической культуре. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.		
10	Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни»	1
11	Решение здоровьесберегающих задач	1
12	Контрольное занятие	1
Основы организации двигательного режима.		
13	Физиологические основы жизнедеятельности человека	1
14	Организация двигательного режима школьников	1
15	Контрольное занятие	1
Современные спортивно-оздоровительные направления в физической культуре.		
16	Разновидности оздоровительных систем физической культуры	1
17	Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм школьников	1

18	Контрольное занятие	1
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.		
19	История Олимпийских игр в Древней Греции	1
20	Современное Олимпийское движение от истоков до наших дней	1
21	Контрольное занятие	1
Физическая культура личности.		
22	Образ жизни современного человека	1
23	Формирование нравственных и эстетических качеств на занятиях физической культурой.	1
24	Контрольное занятие	1
Основы знаний о видах спорта включённых в программу предмета «физическая культура».		
25	Легкая атлетика	1
26	гимнастика	1
27	Спортивные игры	2
28	Контрольное занятие	1
Всего за первое полугодие		30
II полугодие		
Легкая атлетика		
29	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см)	1
30	Техника челночного бега 3x10 м, сек	1
31	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см)	1
32	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1
Гимнастика с элементами акробатики		
	Совершенствование строевых упражнений	1

33	Упражнения на развитие силы	2
34	Броски набивного мяча из различных положений	1
35	Кувырки. Стойка на лопатках	1
36	Прыжковые упражнения	2
37	Тестирование прыжков со скакалкой 30 сек, раз	1
38	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1
Спортивные игры (волейбол)		
39	Передача мяча сверху	1
40	Передача мяча снизу	1
41	Нижняя прямая подача	1
42	Верхняя прямая подача	1
43	Нападающий удар	1
44	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
45	Контрольный урок по волейболу	1
Гимнастика с элементами акробатики		
46	Урок круговым методом	1
47	Комбинации из разученных элементов	1
48	Упражнения для развития силы	1
Легкая атлетика		
49	Техника метания спортивного снаряда (м)	1
50	Тестирование метания гранаты	1
Подвижные и спортивные игры		
51	Подвижные игры для развития ловкости	1
52	Подвижные игры и эстафеты	2
53	Технические приемы футбола	1
54	Игра в футбол по упрощенным правилам	2
55	Технические приемы баскетбола	2

56	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Легкая атлетика		
57	Техника бега на длинные дистанции	1
58	Техника бега на короткие дистанции	1
59	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1
60	Тестирование бега на 30 м, сек	1
61	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1
Всего за второе полугодие		38
Итого		68

11 класс

Раздел программы	Кол-во часов	по учебным полугодиям	
		I	II
Теоретический курс			
Основы спортивной тренировки. Профилактика травматизма в спорте.			
Основы формирования активного образа жизни.			
Современное волонтерское движение в спорте.			
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.			
Материальные и духовные ценности физической культуры.			
Основы знаний о видах спорта включённых в программу предмета «физическая культура».			
Практический курс			

Легкая атлетика	21	9	12
Спортивные и подвижные игры	23	10	13
Гимнастика с элементами акробатики	24	11	13
<i>Всего</i>	<i>68</i>	<i>31</i>	<i>37</i>

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
<i>I полугодие</i>		
Легкая атлетика		
1	ТБ на уроках.	1
2	Техника старта (высокий, низкий)	1
3	Техника спринтерского бега.	1
4	Техники бега на длинные дистанции	2
5	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1
6	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1
7	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1
8	Техника метания спортивного снаряда (700 гр., 500 гр.)	2
9	Тестирование метания спортивного снаряда	1
Основы спортивной тренировки. Профилактика травматизма в спорте.		
10	Понятие «спортивная тренировка» и «спортивная форма спортсмена»	1
11	Особенности правил техники безопасности на спортивной тренировке. Профилактика травматизма в спорте	1
12	Контрольное занятие	1
Основы формирования активного образа жизни.		
13	Мотивация к занятиям физической культурой и спортом	1

14	Основы правильного питания	1
15	Контрольное занятие	1
Современное волонтерское движение в спорте.		
16	Понятие «волонтерское движение»	1
17	Влияние волонтерского движения на развитие спортивного движения	1
18	Контрольное занятие	1
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.		
19	История Олимпийских игр в Древней Греции	1
20	Современное Олимпийское движение от истоков до наших дней	1
21	Контрольное занятие	1
Средства физической культуры для регулирования и поддержания работоспособности. Материальные и духовные ценности физической культуры.		
22	Средства физической культуры	1
23	Средства поддержания нормального уровня работоспособности школьников в период подготовки к экзаменам	1
24	Контрольное занятие	1
Основы знаний о видах спорта включённых в программу предмета «физическая культура».		
25	Легкая атлетика	1
26	гимнастика	1
27	Спортивные игры	2
28	Контрольное занятие	1
Всего за первое полугодие		31
II полугодие		

Легкая атлетика		
29	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см)	1
30	Техника челночного бега 3x10 м, сек	1
31	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см)	1
32	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1
Гимнастика с элементами акробатики		
	Совершенствование строевых упражнений	1
33	Упражнения на развитие силы	2
34	Броски набивного мяча из различных положений	1
35	Кувырки. Стойка на лопатках	1
36	Прыжковые упражнения	1
37	Тестирование прыжков со скакалкой 30 сек, раз	1
38	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1
Спортивные игры (волейбол)		
39	Передача мяча сверху	1
40	Передача мяча снизу	1
41	Нижняя прямая подача	1
42	Верхняя прямая подача	1
43	Нападающий удар	1
44	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
45	Контрольный урок по волейболу	1
Гимнастика с элементами акробатики		
46	Урок круговым методом	1
47	Комбинации из разученных элементов	1
48	Упражнения для развития силы	1

Легкая атлетика		
49	Техника метания спортивного снаряда (м)	1
50	Тестирование метания гранаты	1
Подвижные и спортивные игры		
51	Подвижные игры для развития ловкости	1
52	Подвижные игры и эстафеты	2
53	Технические приемы футбола	1
54	Игра в футбол по упрощенным правилам	2
55	Технические приемы баскетбола	2
56	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Легкая атлетика		
57	Техника бега на длинные дистанции	1
58	Техника бега на короткие дистанции	1
59	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1
60	Тестирование бега на 30 м, сек	1
61	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1
Всего за второе полугодие		37
Итого		68