

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Покровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2018г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
  
Приказ № 45 от  
«05» августа 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**10-11 КЛАСС**

**Савосина Олега Николаевича**

учителя без категории

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010), в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта 2004 года; Уставом МКОУ «Покровская СОШ».

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год при 3-часовой нагрузке в неделю. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010). Учитывая природно - климатические особенности Тульского края, считаю, наиболее целесообразным добавить 3 часа на изучение программного материала по лыжной подготовке.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы).

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10(ю)	11(ю)	10(д)	11(д)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>89</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	26	26	26	26
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>				

2.1	Баскетбол	16	16	16	16
2.2	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском	В процессе урока			
	Итого	105	105	105	105

**Годовой план график распределения учебного материала по физической культуре для учащихся – 10-11 классов.**

№ п/п	Вид программного материала	Кол- во часо в	I полугодие		II полугодие			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть		
1.	Основы знаний		В процессе урока					
2.	Легкоатлетические упражнения	26	11					15
3.	Спортивные игры (волейбол)	21				9	12	
4.	Спортивные игры (баскетбол)	16		16				
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21		21				

6.	Лыжная подготовка	21			21		
7.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае	В процессе урока					
8.	Всего часов:	105	27	21	30	27	

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм: баскетболу и материал по развитию спорта и спортивных традиций Тульского края. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10-11 классах единоборства заменяются спортивными играми – волейболом, гимнастикой и лёгкой атлетикой: 9 часов отводимые на единоборства распределяются следующим образом – 3 часа отводятся на изучение гимнастики

5 часов на изучение лёгкой атлетики и 1 час - на спортивные игры: баскетбол. Для прохождения теоретических сведений и материала касающегося развития спорта и спортивных традиций Тульского края выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному стандарту образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Целью рабочей программы для учащихся 10-11 классов классов является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи физического воспитания учащихся направлены:**

- на содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условиям внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливых, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развития целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 класса по окончании основной 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, ведение 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 профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей 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: организация и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуре 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 само массажа;
- 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.

### **Уметь:**

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения( комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

### **Использованию приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни;**

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств , совершенствованию техники движений и технических приемов;

- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

По окончании основной школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100м, с Бег 30 м, с	14, 3; 5,0	17,5; 5, 4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине,	10	-

	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине,	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 200м, мин	-	10,00
	Бег 3000м, мин	13. 50	-

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

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды ( гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега ( 12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2, 5 x 2, 5 м с 10-12 м ( девушки) и 15-25 м ( юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x 1 МС 10 м (девушки) и с 15-20 м ( юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши) на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня высотой 115-125 см( юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой ( девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы ( юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов ( девушки) ; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***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 основных физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-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 в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

Таблица 3

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5, 2 и ниже	5,1-4, 8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9- 5, 3	4,8 и выше
			17	5, 1	5,1	4, 3	6, 1	5,9- 5, 3	4, 8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и выше	8,0-7, 7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8, 7	8,4 и Выше
			17	8, 1	7, 9-7, 5	7, 2	9, 6	9,3-8, 7	8, 4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
			17	1100		1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 ниже	9-12	15 и выше	7и ниже	12-14	20и выше 20
			17	5	9-12	15	7	12-14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)  На низкой перекладине из вися лежа кол-во раз (девочки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше 18
			17	5	9-10	12	6	13-15	



Содержание учебного курса

10 класс (юноши)

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	26	Спринтерский бег, эстафета, кроссовая подготовка.	13



			Прыжки в длину способом «прогнувшись», в высоту, кроссовая подготовка	7
			Метание мяча и гранаты	6
2	Спортивные игры: баскетбол	16	Передвижение игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите	16
3	Гимнастика	21	Акробатика упражнения, опорный прыжок	10
			Висы и упоры, строевые упражнения	11
4	Лыжная подготовка	21	Попеременный четырехшажный ход	4
			Тактика лыжных гонок	6
			Подъемы, спуски, торможения	4
			Одновременные хода	4

			повороты	3
5	Спортивные игры: волейбол	21	Передвижения игрока, передача мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите	21
6	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае	В процессе урока	См. приложение 1	В процессе урока
7	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	См. приложение 2	В процессе урока

Содержание учебного курса

10 класс (девушки)

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	26	Спринтерский бег, эстафета, кроссовая подготовка.	13

			Прыжки в длину способом «прогнувшись», в высоту, кроссовая подготовка	7
			Метание мяча и гранаты	6
2	Спортивные игры: баскетбол	16	Передвижение игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите	16
3	Гимнастика	21	Акробатика упражнения, опорный прыжок	10
			Висы и упоры, строевые упражнения	11
4	Лыжная подготовка	21	Попеременный четырехшажный ход	4
			Тактика лыжных гонок	6
			Подъемы, спуски, торможения	4
			Одновременные хода	4

			повороты	3
5	Спортивные игры: волейбол	21	Передвижения игрока, передача мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите	21
6	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае	В процессе урока	См. приложение 1	В процессе урока
7	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	См. приложение 2	В процессе урока

Содержание учебного курса

11 класс (юноши)

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	26	Спринтерский бег, эстафета, кроссовая подготовка.	13
			Прыжки в длину способом «	7

			прогнувшись», в высоту, кроссовая подготовка	
			Метание мяча и гранаты	6
2	Спортивные игры: баскетбол	16	Передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите	16
3	Гимнастика	21	Акробатика упражнения, опорный прыжок	10
			Висы и упоры, строевые упражнения	11
4	Лыжная подготовка	21	Попеременный четырехшажный ход	4
			Тактика лыжных гонок	6
			Подъемы, спуски, торможения	4
			Одновременные хода	4
			повороты	3

5	Спортивные игры: волейбол	21	Передвижения игрока, передача мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите	21
6	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае	В процессе урока	См. приложение 1	В процессе урока
7	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	См. приложение 2	В процессе урока

Содержание учебного курса

11 класс (девушки)

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	26	Спринтерский бег, эстафета, кроссовая подготовка.	13

			Прыжки в длину способом «прогнувшись», в высоту, кроссовая подготовка	7
			Метание мяча и гранаты	6
2	Спортивные игры: баскетбол	16	Передвижение игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите	16
3	Гимнастика	21	Акробатика упражнения, опорный прыжок	10
			Висы и упоры, строевые упражнения	11
4	Лыжная подготовка	21	Попеременный четырехшажный ход	4
			Тактика лыжных гонок	6
			Подъемы, спуски, торможения	4
			Одновременные хода	4

			повороты	3
5	Спортивные игры: волейбол	21	Передвижения игрока, передача мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите	21
6	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае	В процессе урока	См. приложение 1	В процессе урока
7	Основны знаний о физической культуре	В процессе урока	См. приложение 2	В процессе урока

Приложение 1

Методические рекомендации по введению теоретического материала о развитии спорта  
и спортивных традиций в Тульской крае  
в содержании учебного курса по физической культуре

10 класс

1. Ведущие тульские спортсмены и их вклад в развитие физкультуры и спорта в Тульской области.
2. Особенности развития двигательных качеств при организации самостоятельных занятий физической культурой.
3. Формы занятий физической культурой с различной функциональной направленностью, их использование в организации культурного досуга.
4. Режим дня и его значение для здоровья человека. Организация режима дня.
5. Физкультминутке, физкультпаузы и их значение.
6. Физические упражнения и их роль в укреплении здоровья человека.



7. Традиции физкультуры и спорта в нашем регионе.
8. Формы активного отдыха. Специфические требования по организации и проведению турпоходов.
9. Развитие лыжного спорта в Тульской области.
10. Спорт и его роль в укреплении здоровья в условиях Чернобыльской зоны.
11. Характеристика индивидуальных способов контроля за состоянием здоровья.

### 11 класс

1. Формирование основ здорового образа жизни в условиях Чернобыльской зоны.
2. Самонаблюдение за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью ( на основе ведения тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями).
3. Связь между условиями жизни и состоянием здоровья человека на примере Тульской области.
4. Развитие физкультуры и спорта в нашем регионе.
5. Роль физкультуры и спорта в профилактической работе школы по предупреждению наркомании, токсикомании.
6. Знаменитые спортсмены земли Тульской.
7. Формы физкультуры, используемые в школе при организации культурного досуга и здорового образа жизни.
8. Формы активного отдыха. Подготовка и проведение турпоходов.
9. Содержание и особенности проведения индивидуальных закаливающих процедур.

Приложении 2

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

#### 1.1 Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: укрепление здоровья,

физического совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно- массовое движение.

11 класс. Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре,  
их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **1.2 Психолого- педагогические основы.**

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во  
время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.  
Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений  
из современных систем физического воспитания. Основные технико- тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно- массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико- биологические основы.**

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.  
Основы организации  
Двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей  
Индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные

мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **1.4. Приемы саморегуляции.**

10- 11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

#### **1.5 . Баскетбол.**

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.

психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях

баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузок при занятиях баскетболом.

#### **1.6. Волейбол .**

10-11 классы.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические

процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **1.7 Гимнастика с элементами акробатики.**

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение

человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8. Легкая атлетика.**

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Аветисян М.С. Аветисян М.С.

«17» августа 2018 г.

Протокол заседания, проведенного

в 18/08/2018 г.

18/08/2018 г. (восьмидесяти)

летом 2018 года

г. Москва

