

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Введенская средняя общеобразовательная школа №1 имени Огненного выпуска 1941  
года»

Утверждено  
директором школы  
(П.А. Скородумов)  
Приказ № 111  
от «25» Мая 2020г.



**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
(базовый уровень)  
для 10-11 классов**

Автор составитель: Скородумов П.А., учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

с.Введенское, 2020

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) среднего общего образования составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273;
- требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»)
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года № 2/16-з);
- основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ «Введенская средняя общеобразовательная школа № 1 имени Огненного выпуска 1941 года»;
- авторской программы к учебнику В.И. Лях «Физическая культура» для 10–11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень, 2018 г.

### Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Рабочая программа включает в себя 5 разделов:

- Легкая атлетика
- Гимнастика с элементами акробатики
- Лыжная подготовка
- Волейбол
- Баскетбол
- Легкая атлетика

### **Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме

учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа предмета физическая культура для обучающихся 10 – 11 классов рассчитана на 2 года обучения по 2 часа в неделю:

**10 класс – 68 часа**

**11 класс – 68 часа**

Требование СанПиН 2.4.2.2821-10 пункт 10.20. («Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки») реализуется через внеурочную деятельность (кружок «Готов к труду и обороне» - 1 час в неделю).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»**

#### **Личностные результаты отражают:**

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и

других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты отражают:**

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности.

Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты отражают:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

○ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

○ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

○ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

○ овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

*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, ведения ЗОЖ;

*Характеризовать:*

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

• особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной 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 закаливание организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

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

- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

*Выполнять:*

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы 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

*Демонстрировать:*

| Физические способности | Физические упражнения                                       | юноши | девушки |
|------------------------|---|-------|---------|
| Скоростные             | Бег 30м,с   | 5,0   | 5,4     |
|                        | Бег 100м,с  | 14,3  | 17,5    |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)    | 10    | -       |
|                        | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | -     | 14      |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                  | 215   | 170     |
| Выносливость           | Кроссовый бег на 3км, м                                     | 13.50 | -       |
|                        | на 2км, мин/с   | -     | 10.00   |

*Осваивать двигательные умения, навыки и способности:*

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).

- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

*Физическая подготовленность* должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

*Должны быть освоены:*

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

*Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет*

| № п/п | Физические способности | тест   | возраст | Уровень |           |         |         |           |         |
|-------|------------------------|--|---------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
|       |                        |  |         | юноши   |           |         | девушки |           |         |
|       |                        |  |         | низкий  | средний   | высокий | низкий  | средний   | высокий |
| 1     | Скоростные             | Бег 30м, с   | 16      | 5.2     | 5.1-4.8   | 4.4     | 6.1     | 5.9-5.3   | 4.8     |
|       |                        |  | 17      | 5.1     | 5.0-4.7   | 4.3     | 6.1     |           | 4.8     |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10м, с                                   | 16      | 8.2     | 8.0-7.7   | 7.3     | 9.7     | 9.3-8.7   | 8.4     |
|       |                        |  | 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     | 195-210   | 230     | 160     | 170-190   | 210     |
|       |                        |  | 17      | 190     | 205-220   | 240     | 160     | 170-190   | 210     |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16      | 1100    | 1300-1400 | 1500    | 900     | 1050-1200 | 1300    |
|       |                        |  | 17      | 1100    | 1300-1400 | 1500    | 900     | 1050-1200 | 1300    |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперёд из положения стоя, см                      | 16      | 5       | 9-12      | 15      | 7       | 12-14     | 20      |
|       |                        |  | 17      | 5       | 9-12      | 15      | 7       | 12-14     | 20      |
| 6     | Силовые                | Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз | 16      | 4       | 8-9       | 11      | 6       | 13-15     | 18      |
|       |                        |  | 17      | 5       | 9-10      | 12      | 6       | 13-15     | 18      |

## Содержание учебного предмета 10-11 классы

### 1. Легкая атлетика

Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.

Тестирование бега на 30 м .

Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Челночный бег.

Тестирование челночного бега 3x10 м.

Метание гранаты. Наклон туловища вперед из положения стоя.  
Кроссовый бег. Прыжок в длину с места.  
Метание гранаты на дальность. Поднимание туловища из положения лежа.  
Бег 1000 м.  
Бег 1000 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  
Преодоление полосы препятствий.  
Бег 3000 м (ю), 2000 м (д)  
Круговая тренировка: бег, прыжки, многоскоки, метания.  
Тестирование прыжок в длину с места.  
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками.  
Тестирование бега на 100 м.  
Кроссовая подготовка.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики**

Правила ТБ на уроках гимнастики. Перестроение на месте и в движении.  
ОРУ без предмета на месте. Кувырок вперед, назад.  
ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения (связка 8-10 элементов)  
Лазанье по канату.  
ОРУ с обручем. Акробатические упражнения.  
Упражнения без предмета на месте.  
Акробатические упражнения. Круговая тренировка.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
ОРУ в парах. Равновесие, кувырок вперед.  
ОРУ без предмета в движении. Стойка на лопатках, мост.  
Круговая тренировка.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Акробатические упражнения. Круговая тренировка.

## **3. Лыжная подготовка**

Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж.  
Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.  
Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.  
Равномерное распределение сил на дистанции 2 км.  
Коньковый ход, повороты и обгон.  
Прохождение дистанции свободным стилем 3 км. Лидирование.  
Прохождение дистанции с преодолением препятствий. Обгон.  
Подъем, спуски, торможение, повороты.  
Прохождение дистанции свободным стилем 5 км.  
Прохождение дистанции 5 км на время.

## **4. Спортивные игры**

### **4.1. Волейбол**

Перемещение игрока, бег, остановки, повороты, прыжки.  
Передача мяча у сетки, прием мяча отраженного от сетки.  
Верхняя прямая, нижняя подача.  
Нападающий удар через сетку.

Передачи мяча в парах  
Блокирование нападающего удара вдвоем, страховка.  
Техника и тактика игры волейбол.

#### 4.2. Баскетбол

Перемещение игрока, бег, остановки, повороты, прыжки.  
Технические навыки баскетбола.  
Отвлекающие действия на обход противника. Ловля мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину.  
Перехваты мяча. Взаимодействие с центровым игроком. Броски в движении.  
Вырывание, выбивание мяча. Опека игрока.  
Передача мяча в тройках в движении.  
Борьба за мяч отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением.  
Прием нормативов по технической подготовке: штрафные броски.

#### 5. Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетике.  
Специально-беговые упражнения. • Кроссовая подготовка.  
Кроссовая подготовка.  
Низкий старт, стартовый разгон.  
Кроссовая подготовка.  
Длина с места, 30 метров.  
Метание гранаты на дальность. Бег в равномерном темпе 15 мин.  
Бег 1000 м.  
Бег 100 м., Наклон вперед сидя на полу.  
Бег 100 м., Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.  
Круговая тренировка: бег, прыжки, многоскоки, метания.  
Бег 2000 м.  
Подведение итогов за учебный год. Двигательный режим летом.

### Тематическое планирование

| № темы | Название темы, раздела             | Количество часов |
|--------|------------------------------------|------------------|
|        | <b>10 класс</b>                    | <b>68</b>        |
| 1      | Лёгкая атлетика                    | 16               |
| 2      | Гимнастика с элементами акробатики | 14               |
| 3      | Лыжная подготовка                  | 10               |
| 4      | Спортивные игры                    | 16               |
| 4.1.   | <i>Волейбол</i>                    | 8                |
| 4.2.   | <i>Баскетбол</i>                   | 8                |
| 5      | Легкая атлетика                    | 12               |
|        | <b>11 класс</b>                    | <b>68</b>        |
| 1      | Лёгкая атлетика                    | 16               |
| 2      | Гимнастика с элементами акробатики | 14               |
| 3      | Лыжная подготовка                  | 10               |
| 4      | Спортивные игры                    | 16               |
| 4.1.   | <i>Волейбол</i>                    | 8                |
| 4.2.   | <i>Баскетбол</i>                   | 8                |
| 5      | Легкая атлетика                    | 12               |

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

### Литература для учителя

#### Основная

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 10-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2018г., Издательство «Просвещение».
2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013Г
3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред. Силантьева О.В. Физическая культура, 10-11 классы. Учебник, ФГОС. 2015Г
5. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности. Из-во Прометей 2013г
6. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г
7. Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. Из-во: учитель 2013г
8. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: советский спорт 2014г.
9. Кириченко С.Н. Под ред. перепёлкиной А.В. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г
10. Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: ддрофа 2014г

### Литература для учащихся

1. 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: 2020

### Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки,

гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

| <b>Выпускник на базовом уровне научится:</b>  | <b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</b>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>— выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>— проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>— выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>— выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>— осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
| испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |  |
|--|--|

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

## Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

### Юноши 10 класс

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| Бег 60 м (с)  | 8,4             | 8,5   | 8,7    |
| Бег 100 м (с)   | 14,4            | 15,1  | 16,0   |
| Бег 500 м (мин, с)  | 1,40            | 1,50  | 2,00   |
| Бег 1000 м (мин, с)   | 3,40            | 3,55  | 4,20   |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10,30           | 11,00 | 11,30  |
| Бег 3000 м (мин, с)   | 15,00           | 16,00 | 17,00  |
| Метание теннисного мяча (м)   | 40              | 35    | 30     |
| Приседание (количество раз на время)  | 40/40           | 40/45 | 40/50  |
| Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 220   | 200    |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)   | 6               | 5     | 4,5    |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).  | 10              | 8     | 6      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 10              | 8     | 6      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)  | 40              | 30    | 20     |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| Упражнения для пресса (количество раз)  | 25              | 20    | 10     |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.  | +8см            | +6см  | +4см   |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)   | 25              | 27    | 29     |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)  | 41              | 43    | 45     |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол   | 9               | 7     | 5      |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол  | 9               | 7     | 5      |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол   | 4               | 3     | 2      |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол  | 5               | 4     | 3      |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 5               | 4     | 3      |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов)                      | до 9            | до 8  | до 7,5 |

### Девушки- 10класс

| Тесты             | Оценка в баллах |     |      |
|-------------------|-----------------|-----|------|
|                   | 5               | 4   | 3    |
| Бег 60 м (мин, с) | 9,5             | 9,7 | 10,5 |

|   |       |      |        |
|---|-------|------|--------|
| Бег 100 м (мин, с)  | 16,2  | 17,0 | 17,8   |
| Бег 500 м (мин, с)  | 2,15  | 2,25 | 2,35   |
| Бег 1000 м (мин, с)   | 5,00  | 5,10 | 5,40   |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10,30 | 11,0 | 11,30  |
| Метание теннисного мяча (м) (1)   | 25    | 20   | 17     |
| Приседание (количество раз на время)  | 35/35 | 35/4 | 35/45  |
| Прыжок в длину с места (см) (1)   | 190   | 170  | 150    |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)   | 3     | 2    | 1      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)  | 8     | 6    | 4      |
| Упражнения для пресса (количество раз)  | 25    | 20   | 10     |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.  | +10см | +8см | +5см   |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)   | 30    | 32   | 34     |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)  | 48    | 50   | 52     |
| Скакалка (количество раз за 1 мин)  | 130   | 120  | 100    |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)   | 8     | 6    | 4      |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)  | 8     | 6    | 4      |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол   | 3     | 2    | 1      |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол  | 4     | 3    | 2      |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4     | 3    | 2      |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов)                      | до 9  | до 8 | до 7,5 |

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

### **Самостоятельная работа**

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с

использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

#### Юноши основной медицинской группы 11 класс

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| Бег 60 м (с)  | 8,0             | 8,3   | 8,5    |
| Бег 100 м (с)   | 14,00           | 14,50 | 15,0   |
| Бег 500 м (мин, с)  | 1,40            | 1,50  | 2,00   |
| Бег 1000 м (мин, с)   | 3,40            | 3,55  | 4,20   |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10,30           | 11,00 | 11,30  |
| Бег 3000 м (мин, с)   | 15,00           | 16,00 | 17,00  |
| Метание теннисного мяча (м) (1)   | 40              | 35    | 30     |
| Приседание (количество раз на время)  | 40/40           | 40/45 | 40/50  |
| Прыжок в длину с места (см) (1)   | 230             | 220   | 200    |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)   | 6               | 5     | 4,5    |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).  | 10              | 8     | 6      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 10              | 8     | 6      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)  | 40              | 30    | 20     |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| Упражнения для пресса (количество раз)  | 25              | 20    | 10     |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.  | +8см            | +6см  | +4см   |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)   | 25              | 27    | 29     |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)  | 41              | 43    | 45     |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)   | 9               | 7     | 5      |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)  | 9               | 7     | 5      |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол   | 4               | 3     | 2      |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол  | 5               | 4     | 3      |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 5               | 4     | 3      |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов)                      | до 9            | до 8  | до 7,5 |

#### Девушки. 11 класс

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| Бег 60 м (мин, с)   | 9,5             | 9,7   | 10,5   |
| Бег 100 м (мин, с)  | 16,2            | 17,0  | 17,8   |
| Бег 500 м (мин, с)  | 2,15            | 2,25  | 2,35   |
| Бег 1000 м (мин, с)   | 5,00            | 5,10  | 5,40   |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10,30           | 11,00 | 11,30  |
| Метание теннисного мяча (м) (1)   | 25              | 20    | 17     |
| Приседание (количество раз на время)  | 35/35           | 35/40 | 35/45  |
| Прыжок в длину с места (см) (1)   | 190             | 170   | 150    |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)   | 3               | 2     | 1      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)  | 8               | 6     | 4      |
| Упражнения для пресса (количество раз)  | 25              | 20    | 10     |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.  | +10см           | +8см  | +5см   |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)   | 30              | 32    | 34     |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)  | 48              | 50    | 52     |
| Скакалка (количество раз за 1 мин)  | 130             | 120   | 100    |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)   | 8               | 6     | 4      |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)  | 8               | 6     | 4      |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол   | 3               | 2     | 1      |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол  | 4               | 3     | 2      |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4               | 3     | 2      |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов)                      | до 9            | до 8  | до 7,5 |

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

### Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в

длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

#### **Комплексы упражнений для домашнего задания.**

#### **Комплекс 1**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

#### **Комплекс 2**

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

#### **Комплекс 3**

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в вися 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

#### **Комплекс 4**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)