

Департамент образования г. Москва  
Общеобразовательная автономная некоммерческая организация  
«Средняя общеобразовательная школа «ИНТЕК»

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
ОАНО «СОШ «ИНТЕК»  
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
10 – 11 классы

Составитель: Водяников М.А, учитель физ. культуры

г. Москва  
2019 г.

## Пояснительная записка

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования в области физической культуры относятся воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Специфика данной учебной дисциплины обусловлена воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и обучением основам психической саморегуляции. Особенность изучаемого курса состоит в расширении устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, развитии волевых и нравственных качеств, формировании адекватной оценки собственных физических возможностей.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе программы для учащихся 10–11 классов общеобразовательных учреждений авторов В. И. Ляха и А. А. Зданевича. Содержание Рабочей программы включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре на базовом уровне.

*Цель программы:* содействие всестороннему развитию личности на основе овладения обучающимися личной физической культурой.

*Задачи программы:*

- формировать здоровый образ и спортивный стиль жизни, воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширять двигательный опыт с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- способствовать освоению системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- стимулировать приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Принцип построения Рабочей программы обусловил необходимость внесения изменений в логику изложения учебного материала, предусмотренного авторской программой учебного курса. Рабочая программа включает основные разделы программного материала авторского курса – «Легкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол и волейбол), «Гимнастика с элементами акробатики» и «Лыжная п. Освоение программного материала раздела «Основы знаний о физической культуре» осуществляется не на специально отведенных уроках, а в ходе изучения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей других разделов. Материалы разделов «Элементы единоборств» и «Плавание» в виду ограниченности времени включены в содержание других разделов, прежде всего гимнастики.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий учебник (Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая

культура (базовый уровень) : 10–11 класс. – М.: Просвещение, 2008) и методическое пособие для учителей (Комплексная программа физического воспитания : Программы общеобразовательных учреждений : 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012).

Программа рассчитана на *66 часа (2 часа в неделю)*.

*Особенностью организации учебного процесса* по предмету является наличие необходимых условий для проведения занятий: спортивного зала (игрового и гимнастического), подсобного помещения для хранения инвентаря и оборудования и пришкольной площадки, включающей легкоатлетические дорожки, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола (мини-футбола), полосу препятствий и лыжную трассу. Уроки физической культуры проводятся как в помещении, так и на открытом воздухе. Обучающиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями.

*Формами организации учебного процесса* являются индивидуальные, групповые и фронтальные формы работы. Интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы.

Преобладающие *формы текущего и итогового контроля*: оценка техники выполнения тренировочных упражнений; тестирование; фронтальный и индивидуальный зачет. Для контроля за ходом учебного процесса запланирована сдача контрольных нормативов. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком.

## **Содержание тем**

### **Раздел I. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Правовые основы физической культуры. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

### **Раздел II. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

### **Раздел III. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе, беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе. Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций. Туризм и спортивное ориентирование. Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

### **Раздел IV. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Тема раздела	Кол-во часов	Из них	
				Теория	Практика
1.	Раздел I	Легкая атлетика	21	1	20
2.	Раздел II	Баскетбол	24	1	23
3.	Раздел III	Гимнастика	9	1	8
5.	Раздел V	Волейбол	12	1	11
			<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>

## **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне обучающийся должен:

*знать*

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

*уметь*

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни;
- понимать взаимосвязь предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## Учебно-методическое обеспечение

### *Основная и дополнительная учебная литература*

Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.

Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры : Методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.

Комплексная программа физического воспитания : Программы общеобразовательных учреждений : 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 127 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Упражнение и игры с мячами : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.

Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей ред. В. И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 237 с.

Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов : Пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; под ред. В. И. Ляха. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 125 с.: ил.

Организация работы спортивной секции в школе : Программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.

Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков : Конспекты занятий / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.

Физкультура. 11 класс (девушки) : Поурочные планы. В 2-х частях / Сост. С.Е. Голомидова. – Волгоград: Учитель–АСТ, 2004. – 112 с.

Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2005. – 94 с.

### *Справочные пособия*

Казаков С. В. Спортивные игры : Энциклопедический справочник. – Ростов н/Дону, 2004. – 448 с.

Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 164 с.

### *Наглядный материал*

Набор фото-открыток «Буду олимпийским чемпионом. Олимпийская азбука», «Хоккей», «Советские спортсмены-чемпионы СССР, Европы, мира, олимпийских игр и универсиады».

Альбом «Утренняя гимнастика. Физкультпауза».

*Оборудование и приборы, необходимые для реализации Рабочей программы*

Щит баскетбольный игровой  
Стенка гимнастическая  
Скамейки гимнастические  
Стойки волейбольные  
Барьеры легкоатлетические  
Гимнастическая перекладина (пристенная)  
Канат для лазания  
Козел гимнастический  
Обручи гимнастические  
Скакалки  
Маты гимнастические  
Коврики гимнастические  
Набор для подвижных игр  
Стол для настольного тенниса  
Комплект для настольного тенниса  
Мячи резиновые малые  
Мячи набивные  
Мячи тряпочные (метательные)  
Мячи футбольные  
Мячи баскетбольные  
Мячи волейбольные  
Сетка волейбольная  
Оборудование полосы препятствий  
Легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола (мини-футбола), полоса препятствий, лыжная трасса на пришкольном стадионе (площадке).



## Система контролируемых материалов

### График сдачи контрольных нормативов

- 1 четверть: Бег на дистанцию 100 м  
Бег на дистанцию 500 м (дев.), 1000 м (юноши)  
Бег на дистанцию 2 км (дев), 3 км (юноши)
- 2 четверть: Броски по кольцу.  
Подтягивание на высокой перекладине (юноши), отжимание от гимнастической скамейки (дев)  
Зачетная гимнастическая комбинация  
Прыжок в длину с места
- 3 четверть: Зачет: техника попеременных ходов  
Зачет: техника коньковых ходов  
Зачет: подъем, спуск, торможение  
Зачет: дистанция 3 км (дев), 5 км (юноши)
- 4 четверть: Зачет: подача, прием мяча  
Зачет: бег на дистанцию 100 м  
Метание гранаты 500-700 гр.

Таблица

**Формы контроля по разделам**

№ п/п	Название раздела	Форма контроля
1.	Легкая атлетика	Бег на дистанции: 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м (дев), 3000 м (юноши) Прыжок в длину с места Эстафетный бег
2.	Баскетбол	Тесты на техническое владение мячом Штрафной бросок
3.	Гимнастика	Подтягивание на высокой и низкой перекладине Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжки через скамейку Прыжки через скакалку Акробатическая комбинация из изученных упражнений
4.	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах 3 км (дев), 5 км (юноши) Техника попеременных ходов
5.	Волейбол	Тесты на техническое владение мячом

Таблица

### Уровень физической подготовки для обучающихся 11 класса

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта (сек)	14,2	17,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	195	170
Показатели выносливости	Шести минутный бег (м)	1300	1050
	Кроссовый бег: юноши 3 км девушки 2 км	13 мин. 40 сек.	10 мин. 00 сек.
Показатели координации	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	9.3
Силовые	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине из вися; на низкой перекладине из вися лежа	11	13

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физическая культура 2019-2020 учебного года  
предмет

Класс:10-11

Учитель:Водяников М.А.

Количество часов в неделю - 2; на год - 66;

Плановых контрольных уроков \_\_\_\_\_, зачетов \_\_\_\_\_, тестов 16,

Планирование составлено на основе рабочей программы для 10-11 классов

Указать документ

Учебник Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень) : 10–11 класс. – М.: Просвещение,2008

Формы и сроки контроля

Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Контрольные работы					
Диктанты					
Тестирование	4	4	4	4	16
Сочинения					
Изложения					
Зачеты					
Лабораторные работы					
Практические работы					
Проекты					
Другое					

Тематическое планирование составил

подпись

Расшифровка подписи

**Календарно-тематическое планирование 10-11 класс (2 часа в нед.)**

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
1	<b><u>1 четверть</u></b> Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт		
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5	Стартовые ускорения (4-5 повторов)		
6	Бег на 1000 м. без учета времени		
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
9	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
10	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
11	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
12	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты		
13	Комбинационная игра в защите		
14	Штрафной бросок. Учебная игра		
15	Тактика нападения. Зонная защита		
16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		

	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
17	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку		
18	Прием мяча отраженного от сетки		
19	Варианты техники приема и передач мяча		
20	Варианты подач мяча		
21	Варианты нападающего удара через сетку		
22	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
23	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.		
24	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)		
25	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)		
26	Акробатика. Лазание по канату на скорость.		
27	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
28	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)		
29	Акробатика. Совершенствование висов.		
30	Акробатика. Развитие гибкости		
31	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
32	Совершенствование висов. Опорный прыжок.		
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
33	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
34	Скользкий шаг без палок и с палками.		
35	Попеременный двухшажный ход		
36	Коньковый ход		
37	Попеременный четырехшажный ход		
38	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.		
39	Переход с попеременных ходов на одновременные.		
40	Подъем в гору скользким бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.		
41	Прохождение контрольной дистанции		
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		

42	Передвижения в волейбольной стойке		
43	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		
44	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад		
45	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
46	Закрепление прямой верхней передачи		
47	Закрепление прямого нападающего удара		
48	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		
49	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе		
50	Игры по упрощенным правилам		
51	Двусторонняя игра в волейбол		
52	Подведение итогов		
53	<b><i>4четверть</i></b> Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		
54	ОФП. Равномерный бег (15 минут)		
55	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.		
56	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		
57	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.		
58	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места		
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
59	Челночный бег: 10*10 м		
60	Бег 30 метров.		
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
62	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
63	Метание гранаты в даль.		
64	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
65	Бег 100 метров (у)		
66	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)		