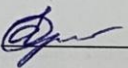





**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 10»  
ГОРОДА ГУБКИНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

| «Рассмотрено»   | «Согласовано»   | «Утверждаю»   |
|---|---|---|
| <p>Руководитель МО</p> <p> Дронова Е.П.</p> <p>Протокол № <u>5</u> от <u>18.06</u> 2021г</p> | <p>Заместитель директора школы<br/>МБОУ «ОК «СОШ №10»</p> <p> Пустоселова О. В.</p> <p>от «<u>26</u>» <u>августа</u> 2021г</p> | <p> Директор МБОУ «ОК «СОШ<br/>№10»</p> <p> Божко С.Е.</p> <p>Приказ № <u>25</u> от <u>1.09</u> 2021г</p> |

**Рабочая программа**  
по учебному предмету  
физическая культура  
для 10-11 классов  
Базовый уровень

Составил: учитель физической культуры  
Ефремов Дмитрий Валерьевич

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов (базовый уровень) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897), примерной программой основного общего образования, с учетом авторской программы доктора педагогических наук В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012 – 104.

Срок реализации Рабочей программы 2 года. Рабочая программа рассчитана на 204 часа (в 10 классе — 102 ч., в 11 классе — 102 ч.).

## **РАЗДЕЛ I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 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, ведении 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-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 закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры 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 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.

#### **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 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м – 10-12 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 в длину 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 единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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 физических способностей, 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 высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

#### **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       | 10    | -       |

|                |                                       |       |       |
|----------------|---------------------------------------|-------|-------|
|                | виса (кол-во раз)                     |       |       |
|                | Подтягивание в висе лежа (кол-во раз) | -     | 14    |
|                | Прыжок в длину с места (см)           | 215   | 170   |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3км. (мин.с)         | 13.50 | -     |
|                | Кроссовый бег на 2км. (мин.с)         | -     | 10.00 |

## РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Основы знаний** о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля: программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Спортивные игры**

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом

(ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно, с техническим и тактическим совершенствованием игры, продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

| Основная направленность  | 10 – 11 классы   |
|--|--|
| Баскетбол  |  |
| На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек             | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   |
| На совершенствование ловли и передач мяча  | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                                   |
| На совершенствование техники бросков мяча  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                                   |
| На совершенствование техники защитных действий                                     | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)                 |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                 |



|   |   |
|---|---|
| координационных способностей  |   |
| На совершенствование тактики игры   | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей              | Игра по упрощенным правилам баскетбола.   |
| Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений                          |
| На совершенствование техники приема и передач мяча                                | Варианты техники приема и передач мяча  |
| На совершенствование техники подач мяча   | Варианты подач мяча   |
| На совершенствование техники нападающего удара                                    | Варианты нападающего удара через сетку  |
| На совершенствование техники защитных действий                                    | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка         |
| На совершенствование тактики игры   | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей              | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам                         |

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

### **Программный материал по спортивным играм**

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на

гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

| Основная направленность                                       | 10 – 11 классы  |  |
|---|---|--|
|   | Юноши   | Девушки  |
| На совершенствование строевых упражнений                      | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |  |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении   |  |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами  | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами                                       | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами              |
| На освоение и совершенствование висов и упоров                | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади;  | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад  | жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок  |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков           | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)   | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)             |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов  | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.<br><br>Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие координационных способностей                  | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |   |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости   | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами   | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах               |
| На развитие скоростно-силовых способностей                | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча  |   |

|  |  |
|--|--|
| На развитие гибкости                   | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами  |
| На знания о физической культуре        | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками  |
| Самостоятельные занятия                | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями   |

Элементы единоборств: Техника безопасности. Гигиена борца.

Самостоятельная разминка перед поединком. Самостоятельные занятия. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Развитие координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Лыжная подготовка : Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика: Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон Бег на результат : 60м, 2000м, длинный бег до 20 минут. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель, на дальность с места и разбега. Метание гранаты 500г. Броски набивного мяча. Эстафеты.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

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

## РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела и тем | Часы<br>учебного<br>времени | Плановые<br>сроки<br>прохождения | Примечание |
|----------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------|
| 1.       | Основы знаний                 |                             | В процессе уроков                |            |
| 2.       | Легкая атлетика               | 22                          | сентябрь, май                    |            |
| 3.       | Волейбол                      | 15                          | март, апрель                     |            |
| 4.       | Баскетбол                     | 15                          | октябрь, ноябрь                  |            |
| 5.       | Гимнастика                    | 20                          | ноябрь, декабрь                  |            |
| 6.       | Лыжная, кроссовая подготовка  | 21                          | январь, февраль, март            |            |
| 7.       | Элементы единоборств          | 9                           | декабрь, март                    |            |
| 8        | <b>Итого</b>                  | 102                         |                                  |            |

### 11 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела и тем | Часы<br>учебного<br>времени | Плановые<br>сроки<br>прохождения | Примечание |
|----------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------|
| 1.       | Основы знаний                 |                             | В процессе уроков                |            |
| 2.       | Легкая атлетика               | 21                          | сентябрь, апрель, май            |            |
| 3.       | Волейбол                      | 12                          | март, апрель                     |            |
| 4.       | Баскетбол                     | 11                          | октябрь, ноябрь                  |            |
| 5.       | Русская лапта                 | 7                           | октябрь, май                     |            |
| 5.       | Гимнастика                    | 21                          | ноябрь, декабрь                  |            |
| 6.       | Лыжная, кроссовая подготовка  | 20                          | январь, февраль                  |            |
| 7.       | Элементы единоборств          | 10                          | март                             |            |
| 8.       | <b>Итого</b>                  | 102                         |                                  |            |