

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38 с углубленным изучением  
отдельных предметов» г. Барнаула Алтайского края

656010, г. Барнаул, ул. П. Сухова, 11, тел./факс 567-747, email:  
[moy\\_sosh\\_38@mail.ru](mailto:moy_sosh_38@mail.ru)

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета школы  
(протокол №8 от 29 августа 2019г.)

«Утверждаю»  
Директор школы  
Е.В. Васин



Приказ №105-р от 29 августа 2019

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «физическая культура»  
для 10-11 классов  
на 2019/2020 учебный год

.Авторская программа: Лях. В.И.  
Комплексная программа физического  
воспитания учащихся 1-11 классов.  
М.: Просвещение 2011г.

Разработали: Васин Е.В., Трубанов И.А.

Барнаул, 2019

## **Введение:**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1.Примерная программа среднего общего образования по учебному предмету Физическая культура

2.Авторская программа: Лях. В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение 2011г.

3.Учебник В. И. Лях 10 – 11 классов Москва «Просвещение» 2014 г.

Рабочая программа рассчитана на изучение Физической культуры в 10-11 классе в объеме 102 часов в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель, что соответствует авторской программе.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

### **Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по программе школьной спартакиады.

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

## Содержание тем учебного курса 10-11 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Изучаемые вопросы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Ознакомить учащихся с влиянием возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.
2	Спортивные игры.	36	<b>Баскетбол.</b> Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении.

			<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p><b>Волейбол.</b> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки</p> <p><b>Футбол.</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, техники ведения мяча, техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей, техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>
3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p>
4	Легкая атлетика.	21	<p>Ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при беге, прыжках, метаниях. Ознакомить с техникой высокого, низкого старта, равномерного бега, прыжка в длину с разбега, метании мяча. Применять правила техники безопасности.</p>
5	Лыжная подготовка.	18	<p>Ознакомить учащихся с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Развивать технику лыжных ходов, горной техники, повороты, спуски, подъемы.</p>
6	Элементы единоборств	9	<p>Этот материал, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности,</p>

			уверенности.
--	--	--	--------------

## Учебно-тематическое планирование 10-11 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Кол-во часов
<b>Раздел № 4 «Легкая атлетика»</b>			<b>10</b>
1	4.1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
2	4.2	Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 3 мин.	1
3	4.3	Низкий старт и стартовый разгон. Метание теннисного мяча	1
4	4.4	Низкий старт с преследованием. <i>Основные системы организма.</i>	1
5	4.5	Прыжок в длину с разбега. Передача эстафеты. Бег 6 мин	1
6	4.6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 - 5 шагов.	1
7	4.7	Метание теннисного мяча на дальность с укороченного разбега.	1
8	4.8	Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 9 мин	1
9	4.9	Учёт метания мяча на дальность в коридор 10 м.	1
10	4.10	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1
<b>Раздел №2 «Спортивные игры».</b>			<b>18</b>
11	2.1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	2.2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
13	2.3	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
14	2.4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
15	2.5	Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмерка).	1
16	2.6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	2.7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	2.8	Техника передачи мяча сверху. Преодоление полосы препятствий.	1
19	2.9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	2.10	Техника приёма мяча снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	2.11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу.	1
22	1.12	Техника нижней прямой подачи мяча.	1
23	2.13	Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	2.14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола.	1
25	2.15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».	1
26	2.16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27	2.17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
28	2.18	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1
<b>Раздел №3 «Гимнастика с элементами акробатики»</b>			<b>18</b>
29	3.1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
30	3.2	Кувырки вперед и назад.	1
31	3.3	Лазанье по канату в три приема.	1
32	3.4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок; два кувырка	1
33	3.5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор	1
34	3.6	Стойка на голове и руках; мост и поворот в упор стоя на одном колене	1

35	3.7	Лазанье по канату.	1
36	3.8	Подъем махом назад в сед ноги врозь из виса присев на н/ж	1
37	3.9	Акробатические упражнения.	1
38	3.10	Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°	1
39	3.11	Акробатическая комбинация.	1
40	3.12	Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°	1
41	3.13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату	1
42	3.14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание	1
43	3.15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
44	3.16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
45	3.17	Соединение из 3-4 элементов.	1
46	3.18	Учёт — подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий,	1
<b>Раздел № 5 «Лыжная подготовка»</b>			<b>18</b>
47	5.1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
48	5.2	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
49	5.3	Попеременный двухшажный ход.	1
50	5.4	Повороты переступанием в движении.	1
51	5.5	Подъем в гору скользящим шагом.	1
52	5.6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
53	5.7	Подъем «полулечкой». Коньковый ход	1
54	5.8	Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км.	1
55	5.9	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
56	5.10	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1
57	5.11	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
58	5.12	Прохождение дистанции до 5 км. Торможение и поворот упором.	1
59	5.13	Одновременный одношажный ход. <i>Развитие выносливости.</i>	1
60	5.14	Коньковый ход. Эстафеты.	1
61	5.15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
62	5.16	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1
63	5.17	Торможение и поворот упором.	1
64	5.18	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1
<b>Раздел № 6 «Элементы единоборств»</b>			<b>9</b>
65	6.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Стойки	1
66	6.2	Передвижения в стойке	1
67	6.3	Захват рук и туловища	1
68	6.4	Освобождения от захватов	1
69	6.5	Приёмы борьбы за выгодное положение	1
70	6.6	Борьба за предмет	1
71	6.7	Упражнения по овладению приёмами страховки	1
72	6.8	Борьба за предмет. Борьба за выгодное положение	1
73	6.9	Контрольные испытания элементов единоборств	1
<b>Раздел №2 «Спортивные игры»</b>			<b>18</b>
74	2.19	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
75	2.20	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1
76	2.21	Учебная игра в баскетбол.	1
77	2.22	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
78	2.23	Верхняя и нижняя передача. Учебная игра в баскетбол.	1
79	2.24	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу	1
80	2.25	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
81	2.26	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Передача через сетку.	1
82	2.27	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
83	2.28	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя подача мяча.	1

84	2.29	Игра в нападении в зоне 3. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар.	1
85	2.30	Техника безопасности. Игра в футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	1
86	2.31	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1
87	2.32	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
88	2.33	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
89	2.34	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
90	2.35	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
91	2.36	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1
<b>Раздел № 4 «Легкая атлетика»</b>			<b>11</b>
92	1.11	Техника безопасности во время занятий. Старты. Бег 60м.	1
93	1.12	Бег 30м., 100м. Медленный бег 6 мин. <i>Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность.</i>	1
94	1.13	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.	1
95	1.14	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин. <i>Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i>	1
96	1.15	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	1.16	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег 60м. – учет.	1
98	1.17	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин. <i>История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.</i>	1
99	1.18	Совершенствовать метания мяча на дальность с 4-5 шагов с разбега.	1
100	1.19	Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. <i>Физическая культура, взгляды и отношения к ее материальным и духовным ценностям.</i>	1
101	1.2 0	Бег 2000 м. (ю); 1500 м. (д).	1
102	1.21	Метание мяча на дальность. Тестирование. Подведение итогов за год.	1