

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Федоровича Самаркина с. Новая Кармала муниципального района Кошкинский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

И.о. заместителя директора  
по УВР \_\_\_\_\_ Макарова Л.И.  
Дата проверки 28.06.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Толстикова И.Н.  
Приказ № 52/2-од от 20.08.2021г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 70776ff2e7013b0431d961e197059b3b61000f4  
Владелец Толстикова Ирина Николаевна  
Действителен с 18.06.2020 по 18.09.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет \_\_\_\_\_ Физическая культура \_\_\_\_\_ классы 10-11

Учитель Петров А.А

Кол-во часов по учебному плану 10 кл. – 102, 11 кл. - 99, в год: в неделю 10 кл.- 3ч, 11 кл.- 3ч,

Составлена в соответствии с программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы» В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019

Учебник:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2018г.

РАССМОТРЕНА на заседании МС школы

Протокол № 5 от 21 июня 2021г.

Председатель МС \_\_\_\_\_ Макарова Л.И.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 - 11 классов среднего общего образования составлена на основе следующей нормативной базы:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями).
- Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ им. И.Ф. Самаркина с. Новая Кармала
- Авторской программы по физической культуре, указанной на титульном листе.
- Учебного плана среднего общего образования ГБОУ СОШ им. И.Ф. Самаркина с. Новая Кармала на 2021-2022 учебный год.
- Для реализации Рабочей программы используется Учебно-методический комплект, указанный на титульной странице.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»- 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 основной 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.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10-х-11-х классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Планируемые образовательные результаты

Личностные :

Метапредметные :

Предметные :

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться

## **2.Содержание учебного предмета для 10-11классов**

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

### **Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

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

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ОТ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ОТ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

**Планируемый результат на базовом уровне по каждому разделу учебной программы.**

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:**

**Объяснить:**

- ✓ Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;
- ✓ Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- ✓ Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- ✓ Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями 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 ФК;
- ✓ 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 оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

**Проводить:**

- ✓ Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ✓ Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ✓ Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
- ✓ Приёмы массажа и самомассажа;
- ✓ Занятия ФК 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:**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 \*2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях 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 5 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 5 ранее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действий одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

**Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## **Стартовый контроль:**

### ***Легкоатлетические тесты:***

- ✓ Бег 60 м, бег 100м.
- ✓ Прыжки в длину с места.

### ***Тесты по гимнастике:***

- ✓ Подтягивание.
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре.
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).
- ✓ Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
- ✓ Вис на согнутых руках.

### ***Тесты по баскетболу:***

- ✓ Ведение б/б мяча змейкой (на время).
- ✓ Броски со штрафной линии (10 бросков).
- ✓ Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).
- ✓ Штрафной бросок.
- ✓ Бросок в движении после двух шагов.

### ***Тесты по волейболу:***

- ✓ Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
- ✓ Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.
- ✓ Приём мяча от нижней прямой подачи.
- ✓ Многократные приёмы двумя руками сверху и снизу.
- ✓ Нападающий удар.
- ✓ Приём мяча из зоны 5.
- ✓ Блокирование нападающего удара.

### ***Основы знаний:***

- ✓ Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лёгкой атлетики.

### ***Основы знаний:***

- ✓ . Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

### ***Основы знаний:***

- ✓ Методические основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.
- ✓ Тактика командных действий при нападении и защите.
- ✓ Основы судейства игры в баскетбол.

### ***Основы знаний:***

- ✓ Знание терминологии избранной игры.
- ✓ Правила игры в волейбол.

## **Перечень проверочных работ по разделам программы.**

### ***1. Лёгкая атлетика:***

1. Спортивная ходьба:
  - ✓ Спортивная ходьба по пересечённой местности.
2. Кроссовая подготовка:
  - ✓ Групповой бег по пересеченной местности.
  - ✓ Бег до 2 км(девушки), бег до 3 км (юноши);
  - ✓ Бег переменной интенсивности до 20 мин (юноши), до 15 мин (девушки).
3. Прыжки в длину с разбега, с места – подбор индивидуального разбега.
4. Прыжки в высоту с разбега – подбор индивидуального разбега.
5. Метание гранаты (девушки 500 гр.), (юноши 700 гр.) в горизонтальную цель и на дальность.
6. Подвижные игры и эстафеты:

- ✓ С бегом, прыжками, метанием.
- 7. Развитие двигательных качеств на каждом уроке:
  - ✓ Быстрота;
  - ✓ Выносливость;
  - ✓ Ловкость;
  - ✓ Сила.
- 8. Бег на короткие дистанции:
  - ✓ Бег 100 м на результат.
  - ✓ Старт в эстафетном беге.
- 9. Финиш на различные дистанции.

## **2. Гимнастика :**

- висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
- ✓ Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком с двух ног вис углом (девушки).
- ✓ Соединение: из вися на верхней жерди, вис присев на одной, другая вперёд, махом одной с опорой другой, подъём разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперёд в вис, лёжа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад(девушки).

- брусья :

- ✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

-упражнение в равновесии:

- ✓ Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.
- ✓ Соединение: из разученных ранее элементов (девушки).

Акробатика.

- ✓ Сед углом, стоя на коленях наклон назад.
- ✓ Соединение: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, отпуститься, лечь, подъём в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени, до касания матов за головой, вернуться и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на 360<sup>0</sup>(девушки).
- ✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие h=90 см. стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- ✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие h=90 см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360<sup>0</sup>.

Опорный прыжок.

- ✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину h=115-120 см.
- ✓ Развитие двигательных качеств (юноши).

## **3. Развитие двигательных качеств.**

Быстрота:

- ✓ Эстафеты на короткие дистанции.
- ✓ Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

- ✓ Комплексы ОРУ с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
- ✓ Разнообразные прыжковые упражнения.

- ✓ Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- ✓ Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

✓ Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

- ✓ Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамических параметров.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

- ✓ С отягощением, с предметами и без предметов.

### **5. Спортивные игры: баскетбол и волейбол.**

Баскетбол:

Передвижения в нападении и защите.

1. Ведение мяча при сближении с соперником.
2. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.
3. Броски по кольцу.
4. Зонная защита.
5. Учебная игра.
6. Бросок мяча одной и двумя от головы.
7. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места.
8. Ловля мяча, передающего сзади, при беге по прямой.
9. Добивание мяча в корзину.

Волейбол:

1. Приём мяча снизу после подачи.
2. Прямой нападающий удар.
3. Блокирование нападающего удара.
4. Учебная игра.
5. Чередование способов подач при моделировании сложных условий.
6. Приём одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
7. Индивидуальные и групповые тактические действия.
8. Учебная игра.
9. Приём мяча снизу одной.
10. Передача мяча через сетку в прыжке.
11. Верхняя прямая подача.
12. Блокирование одиночное.
13. Нападающий удар с задней линии.

### **6. На развитие координационных способностей:**

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

- ✓ Бег с изменением направления.
- ✓ Скорости.
- ✓ Челночный бег с мячом и без мяча.
- ✓ Упражнения на быстроту и точность реакций.
- ✓ Прыжки в заданном режиме, всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

- ✓ Эстафеты.
- ✓ Круговые тренировки.
- ✓ Подвижные игры с мячом.
- ✓ Двухсторонние игры до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

- ✓ Бег с ускорением.

- ✓ Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры:

- ✓ Эстафеты с мячом и без мяча.
- ✓ Игровые упражнения с набивными мячами.
- ✓ Броски мяча в цель и на дальность.

### **7. Организующие команды и приёмы:**

- ✓ Строевые упражнения.
- ✓ Повороты в движении кругом и т.д.

### **Итоговый контроль: Сдача учебных нормативов :**

#### 1. Лёгкая атлетика:

-

- ✓ Бег 100 и 1000 метров;
- ✓ Кросс 2000, 3000 метров;
- ✓ Прыжки в длину с разбега;
- ✓ Прыжки в длину с места;
- ✓ Прыжки в высоту;
- ✓ Метание гранаты на дальность;
- ✓ Челночный бег с кубиками.

#### 2. Гимнастика:

-висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
- ✓ Сед углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге(девушки).
- ✓ Повторение программы 10 класса с добавлением элементов изученных в 11 классе(девушки).

- брусья:

- ✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом(юноши).

-акробатика:

- ✓ Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).
- ✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- ✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на  $360^0$ (юноши)

- равновесие (девушки):

- ✓ Повторение ранее изученных упражнений и комбинаций, разучивание самостоятельных составленных комбинаций.

-опорный прыжок (юноши):

- ✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину h=115-120 см.
- подъём туловища за 30,60 сек.
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.
- подтягивание на высокой перекладине.
- вис на согнутых руках.

Спортивные игры:

- ✓ Баскетбол – технические действия: -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
  - ✓ Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
  - ✓ Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
  - ✓ Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
  - ✓ Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.
  - ✓ Волейбол – технические действия:
  - ✓ Верхняя передача мяча;
  - ✓ Нижняя прямая подача через сетку;
  - ✓ Передача мяча в парах, стоя на месте;
  - ✓ Приём мяча в парах, стоя на месте;
  - ✓ Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.
- Игра в пионербол по упрощенным правилам

### **ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ**

№ П/П	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м (сек)	13.6	14.8	15.0	15.8	17.0	17.5
2.	Бег 2000 м (сек) 3000 м (сек)	12.00	13.30	14.30	10.00	11.30	12.30
3.	Подтягивание	12	9	7	16	10	11
4.	Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (раз)	50	45	40	40	27	20
5.	Челночный бег 4*9 (сек)	9.5	9.7	9.9	10.4	10.8	11.2
6.	Наклон туловища (см)	+11	+9	+6	+17	+15	+10

Итоговая оценка успеваемости по ФК складывается из суммы баллов, полученных за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физической подготовленности. При этом преимущественно значение имеют оценки за умение и навыки, осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.