

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №6 имени адмирала А.П.Авинова»  
муниципального образования –городской округ город Касимов

Рекомендована к утверждению  
(протокол заседания Методического  
совета №1 от 05.09.2017г.)

Председатель МС:

 Е.В.Кондрашова

«Утверждаю»

приказ № от 5.09.2017 г.

по МБОУ «СШ №6»

Директор школы:

Голубева И.Е.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 10-11 классов**

**Учитель: Морозова Р.К.**

**Год составления: 2017 г.**

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 10 – 11 классов**

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы среднего образования по предмету «Физическая культура» направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке данной программы учитывалось выполнение тестовых норм «Президентских состязаний», а так же участие школы в работе региональной экспериментальной площадки по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

Программа рассчитана на 3 занятия в неделю при 35 учебных неделях в 10 и 34 – в 11 классе.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня

физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

**Учебно-тематический план  
(сетка часов)**

Класс / Раздел программы	10	11	Итого
Основы знаний	4	4	8
Спортивные игры:	32	32	64
Баскетбол	16	16	32
Волейбол	16	16	32
Лыжная подготовка	8	8	16
Лёгкая атлетика	16	16	32
Гимнастика с основами акробатики	12	12	24
Общefизическая подготовка	33	33	66
Итого:	105	105	210

**Поурочное планирование  
10 класс (105 часов)**

Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	№ урока
Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности. Нормы и требования V ступени ВФСК ГТО	1	1
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат. Кроссовый бег	1	2
	Повторный бег на развитие быстроты. Метание гранаты	2	3,4
	Метание гранаты на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	5
	Скоростно-силовые упражнения. Бег 1000 м на результат	1	6
	Повторный бег на развитие скоростной выносливости. Упражнения на гибкость	1	7
	Бег 100 м на результат. Упражнения на расслабление	1	8
	Бег 2000 м на результат. Скоростные упражнения	1	9
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	10
	Развитие быстроты	1	11
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	12
	Развитие силы. Отжимание от пола (девушки), рывок гири (юноши) на результат	1	13
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	14
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	15
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения сидя и стоя на результат	1	16
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	17
	Развитие координации	1	18
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек на результат	1	19
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат. Передача и ловля мяча в движении с последующим броском. Игра	1	20
	Передача и ловля мяча в движении с сопротивлением защитника. Игра	2	21,22
	Бросок мяча после ведения с сопротивлением защитника. Игра	2	23,24

	Штрафной бросок. Игра	1	25
	Броски со средней дистанции после передачи с сопротивлением защитника. Игра	2	26,27
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат. Упражнения в передачах. Игра	1	28
	Упражнения в передачах. Учебная игра	2	29,30
	Подача и приём мяча с подачи. Игра	2	31,32
	Нападающий удар со средних передач. Парное и групповое блокирование. Учебная игра	2	33,34
	Учебная игра в волейбол	1	35
Основы знаний	Физическая культура, её связь с общей культурой общества и человека	1	36
Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж № 8 по технике безопасности. Повторение акробатических элементов, изученных в предыдущих классах	1	37
	Повторение акробатических элементов, изученных в предыдущих классах. Составление и выполнение акробатической комбинации	3	38,39,40
	Опорный прыжок (девушки – конь в ширину, юноши – конь в длину). Лазанье по канату (юноши – без помощи ног и с отягощением)	2	41,42
	Силовая гимнастика (юноши). Основные упражнения шейпинга (девушки) (ознакомление)	1	43
	Силовая гимнастика. Шейпинг. Мышцы рук и шеи	2	44,45
	Силовая гимнастика и шейпинг. Мышцы спины и брюшного пресса	2	46,47
	Силовая гимнастика и шейпинг. Мышцы ног	1	48
Лыжная подготовка	Инструктаж № 6 по технике безопасности. Свободное передвижение	1	49
	Преодоление препятствий на лыжах. Передвижение до 2,5 км	3	50,51,52
	Слаломный спуск. Подъём коньковым ходом. Передвижение до 3 км	3	53,54,55
	Свободное передвижение	1	56
Основы знаний	Организация и проведение массовых соревнований	1	57
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Противодействие 3:2. Учебная игра	1	58
	Противодействие 3:2. Штрафной бросок. Учебная игра	2	59,60
	Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат. Учебная игра	1	61
	Передача и ловля в движении с активным противодействием защитника. Игра	2	62,63

	Ведение с изменением параметров с активным противодействием защитника. Игра	2	64,65
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	66
	Развитие быстроты	1	67
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	68
	Развитие силы. Отжимание от пола (девушки). Рывок гири (юноши) на результат	1	69
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	70
	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	71
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения сидя и стоя на результат	1	72
	Развитие гибкости	2	73,74
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек на результат	1	75
	Развитие координации	2	76,77
	Развитие координации. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	78
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат. Учебная игра	1	79
	Приём мяча с подачи. Учебная игра	2	80,81
	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра	2	82,83
	Учебная игра в волейбол с использованием полученных навыков	3	84,85,86
Основы знаний	Массаж. Его задачи и основные виды	1	87
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты	1	88
	Развитие силы	1	89
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	90
	Развитие гибкости	1	91
	Развитие координации	1	92
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат	1	93
	Повторный бег на развитие скоростной выносливости. Метание гранаты	2	94,95
	Метание гранаты на результат. Скоростные упражнения	1	96
	Бег 100 м на результат. Кроссовый бег	1	97
	Бег 1000 м на результат. Скоростные упражнения	1	98
	Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат. Упражнения на расслабление	1	99

	Скоростно-силовые упражнения	1	100
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты	1	101
	Развитие силы	1	102
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	103
	Развитие выносливости	1	104
	Развитие выносливости. Итоги учебного года	1	105

### 11 класс (105 часов)

Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	№ урока
Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности. Нормы и требования V ступени ВФСК ГТО	1	1
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат. Кроссовый бег	1	2
	Повторный бег на развитие быстроты. Метание гранаты	2	3,4
	Метание гранаты на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	5
	Скоростно-силовые упражнения. Бег 1000 м на результат	1	6
	Повторный бег на развитие скоростной выносливости. Упражнения на гибкость	1	7
	Бег 100 м на результат. Упражнения на расслабление	1	8
	Бег 2000 м на результат. Скоростные упражнения	1	9
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	10
	Развитие быстроты	1	11
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	12
	Развитие силы. Отжимание от пола (девушки), рывок гири (юноши) на результат	1	13
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	14
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	15
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения сидя и стоя на результат	1	16
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	17
	Развитие координации	1	18



	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек на результат	1	19
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат. Передача и ловля мяча в движении с последующим броском. Игра	1	20
	Передача и ловля мяча в движении с сопротивлением защитника. Игра	2	21,22
	Бросок мяча после ведения с сопротивлением защитника. Игра	2	23,24
	Штрафной бросок. Игра	1	25
	Броски со средней дистанции после передачи с сопротивлением защитника. Игра	2	26,27
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат. Упражнения в передачах. Игра	1	28
	Упражнения в передачах. Учебная игра	2	29,30
	Подача и приём мяча с подачи. Игра	2	31,32
	Нападающий удар со средних передач. Парное и групповое блокирование. Учебная игра	2	33,34
	Учебная игра в волейбол	1	35
Основы знаний	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1	36
Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж № 8 по технике безопасности. Повторение акробатических элементов, изученных в предыдущих классах	1	37
	Повторение акробатических элементов, изученных в предыдущих классах. Составление и выполнение акробатической комбинации	3	38,39,40
	Опорный прыжок (девушки – конь в ширину, юноши – конь в длину). Лазанье по канату (юноши – без помощи ног и с отягощением)	2	41,42
	Силовая гимнастика (юноши). Основные упражнения шейпинга (девушки) (ознакомление)	1	43
	Силовая гимнастика. Шейпинг. Мышцы рук и шеи	2	44,45
	Силовая гимнастика и шейпинг. Мышцы спины и брюшного пресса	2	46,47
	Силовая гимнастика и шейпинг. Мышцы ног	1	48
Лыжная подготовка	Инструктаж № 6 по технике безопасности. Свободное передвижение	1	49
	Преодоление препятствий на лыжах. Передвижение до 2,5 км	3	50,51,52
	Слаломный спуск. Подъём коньковым ходом. Передвижение до 3 км	3	53,54,55
	Свободное передвижение	1	56

Основы знаний	Индивидуальная физическая подготовка. Спортивная форма	1	57
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Противодействие 3:2. Учебная игра	1	58
	Противодействие 3:2. Штрафной бросок. Учебная игра	2	59,60
	Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат. Учебная игра	1	61
	Передача и ловля в движении с активным противодействием защитника. Игра	2	62,63
	Ведение с изменением параметров с активным противодействием защитника. Игра	2	64,65
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	66
	Развитие быстроты	1	67
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	68
	Развитие силы. Отжимание от пола (девушки). Рывок гири (юноши) на результат	1	69
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	70
	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	71
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения сидя и стоя на результат	1	72
	Развитие гибкости	2	73,74
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек на результат	1	75
	Развитие координации	2	76,77
	Развитие координации. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	78
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат. Учебная игра	1	79
	Приём мяча с подачи. Учебная игра	2	80,81
	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра	2	82,83
	Учебная игра в волейбол с использованием полученных навыков	3	84,85,86
Основы знаний	Вредные привычки и их профилактика	1	87
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты	1	88
	Развитие силы	1	89
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	90
	Развитие гибкости	1	91
	Развитие координации	1	92
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности.	1	93

	Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат		
	Повторный бег на развитие скоростной выносливости. Метание гранаты	2	94,95
	Метание гранаты на результат. Скоростные упражнения	1	96
	Бег 100 м на результат. Кроссовый бег	1	97
	Бег 1000 м на результат. Скоростные упражнения	1	98
	Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат. Упражнения на расслабление	1	99
	Скоростно-силовые упражнения	1	100
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты	1	101
	Развитие силы	1	102
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	103
	Развитие выносливости	1	104
	Развитие выносливости. Итоги учебного года	1	105

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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 профессиональноприкладной 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 самостоятельные 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 само страховки 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.

## Литература

### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

#### **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.