

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**за курс 10-11 класса**

## **Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов**

### **задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности ситуациях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирования знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **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 обще 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 и 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 знаний.

### 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.

### Таблица 1

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	–
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег 3 км	13 мин 50 с	
	Кроссовый бег 2 км.	10 мин 00 с	

## **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 2,5 X 2,5 м с 10 – 12 м (девушки) и 15 – 25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15 – 20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти 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 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 (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных особенностей 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; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1 – 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и менее
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0 – 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,47
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	170 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и менее	1300 – 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 – 1200	1300 и выше
			17	1100	1300 – 1400	1500	900	1050 – 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и менее	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (мальчики) из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18



## Учебно-методический комплекс 10 – 11 классы

### Основная литература

#### **1 Программа:**

**Физическая культура.** Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы. ФГОС. В. И. Лях. / авт.- сост. В. И. Лях.- Изд. 2-е.- М.: Просвещение, 2016.- 80 с.

#### **2 Контрольно-измерительные материалы:**

Контрольные упражнения: **Физическая культура.** 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.- сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2013.- 171 с.

**Физическая культура.** Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы. ФГОС. В. И. Лях. / авт.- сост. В. И. Лях.- Изд. 2-е.- М.: Просвещение, 2016.- 80 с.

#### **3 Учебник:**

**Твой олимпийский учебник** [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25 – е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с.: ил.

## Календарно-тематический план

### Лёгкая атлетика

№	ТЕМА УРОКА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	КОНТРОЛЬ
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики		
2	Низкий старт до 50 м		
3	Бег 30 м.		зачет
4	Скоростной бег до 80м		
5	Бег 60 м с низкого старта со стартового станка		
6	Бег 60 м		зачет
7	Бег с ускорением до 100 м		
8	Бег 100 м с низкого старта		
9	Бег 100 м		зачет
10	Бег 400 м		
11	Бег 800м		
12	Бег 1000м		зачет
13	Равномерный, медленный бег до 20 мин.		
14	Равномерный, медленный бег до 25 мин.		
15	Бег 2000 и 3000м		зачет
16	Прыжок в высоту (фосбери - флоп)		
17	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		
18	Прыжок в высоту		зачет

## Спортивные игры

№	ТЕМА УРОКА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	КОНТРОЛЬ
19	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
20	Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение		
21	Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение		зачет
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении		
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления		
27	Ведение мяча		зачет
31	Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением защитника		
32	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением защитника		
33	Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением защитника		зачет
37	Бросок мяча одной рукой от головы с сопротивлением защитника		
38	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке с сопротивлением защитника		
39	Бросок мяча одной рукой от головы с сопротивлением защитника		зачет
43	Штрафной бросок двумя руками от груди и от головы		
44	Штрафной бросок одной рукой от головы и от плеча		
45	Штрафной бросок		зачет
49	Тактика нападения		
50	Тактика защиты		
51	Тактика нападения и защиты		зачет
73	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча у сетки		
74	Передача в прыжке через сетку		
75	Передача в прыжке через сетку _____	_____	зачет_____
79	Прямой нападающий удар при встречной передаче		
80	Прямой нападающий удар при встречной передаче		
81	Прямой нападающий удар		зачет
85	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки		
86	Верхняя прямая подача в заданную часть площадки		
87	Нижняя и верхняя прямая подача в заданную часть площадки		зачет

### Гимнастика с элементами акробатики

№	ТЕМА УРОКА	ДАТА	КОНТРОЛЬ
22	Техника безопасности на уроках гимнастики.		
23	Повороты кругом в движении		
24	Повороты кругом в движении		зачет
28	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении		
29	Перестроение из колонны по восемь в колонны по четыре, по два, по одному в движении		
30	Перестроение из колонны		зачет
34	Махом одной, толчком другой стойка на руках		
35	Махом одной, толчком другой переворот боком		
36	Махом одной, толчком другой переворот боком		зачет
40	Равновесие на одной ноге		
41	Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону		
42	Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону		зачет
46	Кувырок назад		
47	Кувырок назад через стойку на руках		
48	Кувырок назад через стойку на руках		зачет
70	Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120см)		
71	Прыжок углом (конь в ширину, высота 110см)		
72	Лазание по канату на скорость		зачет

### Элементы единоборств

76	Техника безопасности на уроках единоборств. Виды единоборств		
77	Захваты рук и туловища		
78	Подтягивания в висе		зачет
82	Освобождение от захватов		
83	Борьба за выгодное положение		
84	Сгибание разгибание рук в упоре лежа		зачет
88	Борьба стоя		
89	Борьба в партере		
90	Поднимание опускание туловища		зачет

### Лыжная подготовка

№	ТЕМА УРОКА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	КОНТРОЛЬ
52	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке		
53	Подбор инвентаря		
54	Горнолыжная эстафета		
55	Преодоление подъемов и препятствий		
56	Преодоление подъемов и препятствий		
57	Преодоление подъемов и препятствий		зачет
58	Переход с хода на ход		
59	Переход с хода на ход		
60	Переход с хода на ход		зачет
61	Тактика лыжных гонок: обгон		
62	Тактика лыжных гонок: финиширование		
63	Тактика лыжных гонок: обгон и финиширование		зачет
64	Коньковый ход		
65	Коньковый ход		
66	Коньковый ход		зачет
67	Передвижение на лыжах до 3 км. девушки до 6 км. юноши		
68	Передвижение на лыжах до 4 км. девушки до 7 км. юноши		
69	Передвижение на лыжах до 5 км. девушки до 8 км. юноши		зачет

### Лёгкая атлетика

№	ТЕМА УРОКА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	КОНТРОЛЬ
91	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Метание мяча в цель		
92	Метание гранаты на дальность с 5-4 бросковых шагов		
93	Метание гранаты на дальность		зачет
94	Толкание ядра		
95	Толкание ядра		
96	Толкание ядра		зачет
97	Прыжок в длину с места		
98	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега		
99	Прыжок в длину с разбега		зачет
100	Прыжок в длину с места		зачет
101	Челночный бег 3*10 м		
102	Челночный бег 3*10 м		зачет