



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Школа № 60»**

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2018

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 01.09.2018 № 137/1-о

**Рабочая программа**  
**Физическая культура**  
**10 - 11 классы**

Нижний Новгород  
2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 10–11 классов**

Рабочая учебная программа разработана на основе:

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012г);
- учебного плана МБОУ средней общеобразовательной школы № 175

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

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

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	14	10	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	27	12	12	12
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

1.1. Социокультурные основы.

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

#### 1.2. Психолого-педагогические основы.

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### 1.3. Медико-биологические основы.

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### 1.4. Приемы саморегуляции.

*10–11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 1.5. Баскетбол.

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.6. Волейбол.

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### 1.8. Легкая атлетика.

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### 2. 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	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа 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	–

#### Задачи

физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

– на содействие гармоническому 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 занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

### 10-11класс юноши 102часа

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Планируемый результат	Дата проведения
1-5	Спринтерский бег	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м).	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100	

		<p>Финиширование. Эстафетный бег.          Специальные беговые упражнения.          Развитие скоростно-силовых качеств Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.          Развитие скоростных способностей</p>	<p>м)          «5» – 13,5 с.;          «4» – 14,0 с.;          «3» – 14,3 с.</p>	
6-8	Прыжок в длину	<p>Прыжок в длину. Отталкивание.          Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.          Биохимические основы прыжков</p>	<p>Уметь: совершать прыжок в длину.</p>	
9-11	Метание мяча и гранаты	<p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.          Биохимическая основа метания мяча          Метание гранаты на дальность.</p>	<p>«5» – 32 м;          «4» – 28 м;          «3» – 26 м</p>	
Кроссовая подготовка.				
12-22	Бег по пересеченной местности	<p>Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.          Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости Бег (3000 м) на результат.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия «5» – 13,50 мин;          «4» – 14,50 мин;          «3» – 15,50 мин</p>	
Гимнастика				

23-33	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине «5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р.	
34-43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы в комбинации (5 элементов)	
Спортивные игры				
44-54	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
55-64		Комбинации из передвижений и остановок	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или	



		<p>игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки</p>	<p>игровой ситуации тактико-технические действия</p>	
65-69	Баскетбол	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.</p> <p>Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.</p> <p>Инструктаж по ТБ</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	
70-74		<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.</p> <p>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	
75-79		<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	

		Развитие скоростных качеств		
80-85		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
Кроссовая подготовка				
86-92	Бег по пересеченной местности	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия «5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин	
Лёгкая атлетика				
93-95	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Прикладное значение легкоатлетически х	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	

		упражнений		
96-98	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	
99-102	Метание мяча и гранаты.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	