

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза  
Анпова Махмута Ильячевича городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
учителей

Протокол № 1  
от «30» августа 2017 г.

Проверена

Заместитель директора по УВР  
Л.С. Райник  
«31» августа 2017 г.

Утверждена  
Приказом № 31-019  
от «31» августа 2017 г.  
Директор школы  
О.А. Дунова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЗА КУРС СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(10-11 КЛАСС)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 N 1089, ред. от 07.06.2017), на основании примерной программы по физической культуре, на основе УМК В.И.Лях, А.А.Зданевич. В учебном плане ГБОУ СОШ № 11 г.о. Октябрьск на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 10 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Итого на уровне среднего общего образования - 204 часа.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;  
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;  
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;  
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;  
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;  
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;  
практически использовать приемы защиты и самообороны;  
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;  
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;  
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;  
выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;  
проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;  
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;  
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  
осуществлять судейство в избранном виде спорта;  
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### Содержание учебного предмета

## **10-11 классы**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

#### **Гимнастика с элементами акробатики:**

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

### **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

### **Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

### **Волейбол**

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

## **Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждого раздела 10 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	9
2.	Метание	3
3.	Прыжки	4
4.	Легкая атлетика. Длительный бег	11
5.	Баскетбол	20
6.	Лыжная подготовка	13
7.	Волейбол	17
8.	Легкая атлетика. Длительный бег	11
9.	Спринтерский бег	8
10.	Метание	4
11.	Прыжки	2
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## **11 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	9
2.	Метание	3
3.	Прыжки	4
4.	Легкая атлетика. Длительный бег	11
5.	Баскетбол	20
6.	Лыжная подготовка	13
7.	Волейбол	17
8.	Легкая атлетика. Длительный бег	11
9.	Спринтерский бег	8
10.	Метание	4
11.	Прыжки	2
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

