

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кировская средняя общеобразовательная школа №2  
имени матроса, погибшего на атомной подводной лодке «Курск»,  
Витченко Сергея Александровича»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1  
К ООП СОО, утвержденной  
приказом директора школы  
№ 112 от 05.09.2018 г.

ПРИНЯТО  
школьным методическим объединением  
учителей физической культуры  
протокол № 1 от 28.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора школы  
№ 153 от 29.08.2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

предмета «Физическая культура»  
для 10-11-х классов

Составитель:  
Мытник Артем Сергеевич,  
учитель физической культуры,  
высшая категория

2019 г.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 10-11 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, редакция от 7 августа 2017 года);
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования по физической культуре.
3. Программа А.П. Матвеева «Физическая культура: программа 10 – 11 классы». – М.: Просвещение, 2014 – 319 с.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию:

Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: / А.П. Матвеев, Е. С. Палехова — М.: Вентана-Граф, 2018 – 159 с.

Программой отводится на изучение физической культуры 204 часа, которые распределены по классам следующим образом:

10 класс - 102 часа, 3 часа в неделю;

11 класс – 102 часа, 3 часа в неделю.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять помощь в судействе по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия игровых видов спорта;

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **10 класс**

#### **Баскетбол (18 ч).**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Волейбол (14 ч).**

**Техника передвижений, остановок и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приёма и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

**Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).**

**Строевые упражнения, совершенствование:** понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах с набивными мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками**

**Акробатические упражнения: юноши:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков, стойка на лопатках, прыжки с поворотами.

**Висы и упоры:**

**юноши:** из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упор присев; подъем переворотом, различные висы на высокой перекладине

**девушки:** упор на руках на высокой перекладине, висы различным хватом на высокой перекладине.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши: совершенствование :** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

**Равновесие.** Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке

## **Лёгкая атлетика (34 ч).**

**Техника спринтерского бега: совершенствование:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** 2000 - 3000 метров.

**Техника прыжка в длину: совершенствование:** прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

**Техника метания гранаты:** метание гранаты 500/700 г на дальность с разбега, с нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п.

**Развитие выносливости: совершенствование:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

**Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование:** прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## **Лыжная подготовка (18 ч).**

**Техника лыжных ходов:** Техника классических ходов. Техника коньковых ходов. Преодоление дистанции 3 км, 5 км. Преодоление подъемов и спусков со склона, преодоление горизонтальных препятствий.

## **11 класс**

### **Баскетбол (17 ч).**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Совершенствование перемещения в защитной стойке, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.. Комбинации из освоенных

элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), остановка прыжком.

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка), быстрый отрыв и прорыв.

**Овладение игрой:** Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Волейбол (13 ч).**

**Техника передвижений, остановок и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приёма и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя и нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место



**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по правилам волейбола.

**Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).**

**Строевые упражнения, совершенствование:** понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом), перестроение в шеренги, строевой шаг.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах с набивными мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками**

**Акробатические упражнения: юноши:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков, стойка на лопатках, прыжки с поворотами.

**Висы и упоры:**

**юноши:** из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упор присев; подъем переворотом, различные висы на высокой перекладине, подъем переворотом

**девушки:** упор на руках на высокой перекладине, висы различным хватом на высокой перекладине.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши: совершенствование :** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

**Равновесие.** Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке

**Лёгкая атлетика (34 ч).**

**Техника спринтерского бега: совершенствование:** низкий старт до 30 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** 2000 - 3000 метров.

**Техника прыжка в длину: совершенствование:** прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

**Техника метания гранаты:** метание гранаты 500/700 г на дальность с разбега, с нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п.

**Развитие выносливости: совершенствование:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

**Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование:** прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка (18 ч).**

**Техника лыжных ходов:** Техника классических ходов. Техника коньковых ходов. Преодоление дистанции 3 км, 5 км. Преодоление подъемов и спусков со склона, преодоление горизонтальных препятствий.

## УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 класс

	Наименование разделов, тем	Всего часов	Уроки	Зачетные	Контрольные
1.	Легкая атлетика	34	21	13	

2.	Гимнастика	18	12	6	
3.	Лыжная подготовка	18	12	6	
4.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	32	24	8	
		102	69	33	

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Уроки	Зачетные	Контрольные
1.	Легкая атлетика	36	16	19	2
2.	Гимнастика	18	8	10	
3.	Лыжная подготовка	18	10	7	
4.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	30	16	14	
		102	50	50	2