

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с.Ворсино им.К.И.Фролова»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
МОУ «СОШ с.Ворсино  
им.К.И.Фролова»  
протокол №1 от 28.08. 2017 г.

Принята педагогическим  
советом МОУ «СОШ  
с.Ворсино им.К.И.Фролова»  
протокол №1 от 29.08.2017 г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
10-11 классы (ФК ГОС)**

Автор: Андрианов Сергей Сергеевич  
учитель физической культуры  
МОУ «СОШ с. Ворсино им.К.И.Фролова»

2017 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 классов

Рабочая программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.:Просвещение, 2011).

Комплексная программа по учебному предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 часа в неделю (3 часа в неделю, 35 недель). Согласно учебному плану на изучение данного предмета отводится 105 часов (35 недель), поэтому в рабочую программу внесены изменения: добавлены 3 часа в вариативную часть (раздел спортивные игры, баскетбол).

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- 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;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате 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 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 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 самодеятельные 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 самостраховки 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; занятий и систем занятий.

- планы-конспекты индивидуальных

**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.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—

Кроссовый бег на 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 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** 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 спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Способы фазкультурно-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.

**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 культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### Содержание учебного курса

№ п/п	Разделы учебного курса	Содержание тем учебного курса	Количество часов (на изучение раздела)	Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции.
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега	45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.</li> <li>2) Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.</li> <li>3) Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.</li> <li>4) Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</li> <li>5) Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений.</li> <li>6) Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.</li> <li>7) Оказывать доврачебную помощь при травмах.</li> </ol>
2	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения	18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;</li> <li>2) Выполнять строевые упражнения (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;</li> <li>3) Совершенствовать особенности методики занятий с младшими школьниками;</li> <li>4) Объяснять правила профилактики травматизма и</li> </ol>

				оказания первой медицинской помощи.
3	Волейбол	Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры	11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола;</li> <li>2) Излагать терминологию волейбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</li> <li>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</li> <li>4) Соблюдать правила соревнований по волейболу.</li> </ol>
4	Баскетбол	Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры	31	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила безопасности на уроках баскетбола;</li> <li>2) Объяснять терминологию баскетбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</li> <li>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</li> <li>4) Соблюдать правила соревнований по баскетболу.</li> </ol>

**Контрольные параметры оценки достижения ГОС по физической культуре, класс 10**

Формы контроля	Четверть	1-е полугодие	2-е полугодие	ИТОГО
Тест		9	7	16
Зачет		8	9	17
Учебная игра		1	1	2



**Класс:** 11.

**Всего часов на изучение программы:** 102.

**Количество часов в неделю:** 3 часа.

**Цель и задачи программы:**

- освоение учащимися 11 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно–оздоровительной направленностью;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;
- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- сохранение и укрепление здоровья учеников 11 класса;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений контролировать свои физические нагрузки;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;
- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

## Содержание программы курса физической культуры в 11 классе (102 часа).

**Основы знаний:** Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека. Положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности. Правила соревнований и правила судейства, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад, боковой переворот (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах. Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Лёгкая атлетика:** Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Обще развивающие упражнения.

### **Спортивные игры:**

Технико-тактические действия в спортивных играх. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по спортивным играм. Правила судейства. Сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе соревновательной деятельности.

## Требования к уровню подготовленности учащихся 11 класса по физической культуре.

### **Знать (понимать):**

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
- Основные показатели физического развития;

- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по спортивным играм.
- Оказание доврачебной помощи.

***Уметь:***

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- демонстрировать здоровый образ жизни.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	4.6	4.9	6.0	5.0	5.8	7.0
Бег 60 метров.	9.8	10.2	11.0	10.2	11.2	12.0
Шестиминутный бег.	2000	1800	1200	1600	1300	1000
Бег 1000 метров.	3.20	4.40	5.00	4.30	5.00	8.00
Челночный бег 3x10.	6.5	7.0	9.0	7.0	8.0	10.0
Прыжки в длину с места.	200	180	110	180	160	100
Прыжки в высоту с разбега.	125	110	90	115	100	70
Прыжки в длину с разбега.	3.80	3.50	2.80	3.40	3.00	150

Бросок набивного мяча.	16	14	10	12	10	8
Метание малого мяча	45	38	24	35	28	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	45	35	4	22	12	3
Подтягивание на перекладине.	12	9	2	24	18	4
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	40	36	4	36	28	2
Наклон вперёд из положения сидя.	12	10	-	18	16	12
Прыжки на скакалке.	60	50	10	80	60	20
Приседание (количество раз/мин).	80	60	20	55	48	10
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	28	18	4	18	12	2
Кросс 1500 метров.	6.00	7.00	12.00	7.00	8.00	16.00
Кросс 5000 метров.	Без учёта времени.					

## Тематическое планирование

1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе уроков
3.	Лёгкая атлетика	22
4.	Спортивные игры	24
8.	Гимнастика	24
	Лыжная подготовка	25
9.	Кроссовая подготовка	7
10.	Количество часов.	102

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ**

### **Оценка успеваемости по основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

*Отметка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

*Отметка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Отметка «3»* учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### **Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

*Отметка «5»* - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Отметка «4»* - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Отметка «3»* - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### **Оценивание способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### **Оценивание уровня физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.



## Учебно-методические средства

### **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» 2013

### **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» 2014.

- Физическая культура. 10 класс: поурочные планы. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель 2004 г.
- Поурочные разработки по физической культуре 10-11 классы. В.И.Ковалько. М.: ВАКО, 2012г.
- Физическая культура 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. А.Н.Каинов.- Волгоград: Учитель 2009 г.
- Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). О.В.Белоножкина и др.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
- Справочник учителя физической культуры. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель 2008 г.
- 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)