


<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Руководитель УМО учителей физической культуры и ОБЖ <i>Распопова Л.В.</i> Протокол № <u>5</u> от «<u>15</u>» <u>июня</u> 20<u>17</u> г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора школы МОУ «Дубовская СОШ с углублённым изучением отдельных предметов» <i>Котляренко И.М.</i> «<u>16</u>» <u>июня</u> 20<u>17</u> г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор МОУ «Дубовская СОШ с углублённым изучением отдельных предметов» <i>Шатило В.В.</i> Приказ <u>264</u> от «<u>03</u>» <u>июня</u> 20<u>17</u> г.</p> 
---	---	---

## Рабочая программа

Название предмета – физическая культура

Уровень изучения предмета - базовый

Ф.И.О. педагога – Телешенко С.М.

Класс - 10-11 класс

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 класса общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования второго поколения, основана на авторской программе: А.Ю. Патрикеева «Рабочая программа по физической культуре 10 класс» (М.: «ВАКО», 2017 г.), с опорой на предметную линию учебников В.И. Ляха. Физическая культура 10-11 класс, «Просвещение», 2015 г., и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. При составлении программы учтены федеральные, региональные нормативные документы и документы ОУ.

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993);
- Письмо Минобрнауки РФ от 24.11.2011 N МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием» (вместе с «Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся»);

Региональный уровень:

- Приказ департамента образования культуры и молодежной политики Белгородской области от 23 апреля 2012 года №1381 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих основные образовательные программы начального и основного общего образования в рамках реализации ФГОС второго поколения).
- Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2017-2018 учебном году».

Уровень ОУ:

- Положение о рабочей программе образовательного учреждения.

### **Место учебного курса в базисном учебном плане.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Третий час предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что было направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения). Конкретизирует содержание его предметных тем и даёт примерное распределение учебных часов на 34 учебные недели (102 ч.), из расчёта трёх часов в неделю.

Имея хорошую материально – техническую базу: три спортивных зала, два хореографических зала, гимнастический городок, стадион, открытые спортивные площадки для игры в русскую лапту, баскетбол, волейбол, мини – футбол, программа по физической культуре реализуется в полном объёме.

С обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в школе, во внеурочное время, организованы занятия. На занятиях учитываются противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учётом специфики заболеваний и ориентируют на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение уровня физической подготовленности.

### **2. Планируемые результаты освоения учебного курса**

Выпускник научится:

- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **3. Содержание курса 10 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них. Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши). На брусьях: сгибание разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши) На брусьях: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки). Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов. Лазание по двум канатам без помощи ног. Лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели. Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка. Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактика лыжных гонок. Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Элементы единоборств. Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Разминка перед поединком.

Спортивные игры.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игрока без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

**Гандбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игрока без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

**Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

## **Содержание курса 11 класс**

### **Знания о физической культуре**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них.

Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).

На брусках: сгибание разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши)

На брусках: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).

Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки).

Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.

Комбинации из освоенных элементов. Лазание по двум канатам без помощи ног.

Лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.

Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели. Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка. Правила техники безопасности при использовании лыж.

Техника передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъёмов и препятствий. Тактика лыжных гонок. Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Элементы единоборств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя.

Учебная схватка. Разминка перед поединком.

Спортивные игры.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игрока без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

**Гандбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игрока без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

**Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

#### 4. Тематическое планирование

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество часов (уроков)
		10 класс	11 класс
	<b>Количество часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
1	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (Баскетбол)	19	23

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	14
1.6	Элементы единоборств	8	8
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры (Волейбол)	15	15
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>