

**Муниципальное образование Туапсинский район**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя**  
**общеобразовательная школа №18 с.Тенгинка**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Решением педагогического совета  
от 30 августа 2019 года протокол №1  
Председатель педагогического совета  
----- А.В. Андреев



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Уровень образования (классы) - среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов – 170ч

Учитель - Чочиев Варлам Георгиевич

**Программа разработана на основе** Примерной программы «Физическая культура, 10-11 классы», размещенной на сайте «Реестр примерных основных образовательных программ»

([http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2015/07/poop\\_ooo\\_v\\_reestr.pdf](http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2015/07/poop_ooo_v_reestr.pdf)),

авторской программы по физической культуре для 10-11 классов / предметная линия учебников В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2015.

# **Муниципальное образование Туапсинский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя**

**общеобразовательная школа №18 с.Тенгинка**

## **УТВЕРЖДЕНО**

Решением педагогического совета  
от 30 августа 2019 года протокол №1  
Председатель педагогического совета  
-----А.Б. Андреев

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по физической культуре**

Уровень образования (классы) - среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов – 170ч

Учитель - Чочиев Варлам Георгиевич

**Программа разработана на основе** Примерной программы «Физическая культура, 10-11 классы», размещенной на сайте «Реестр примерных основных образовательных программ»

([http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2015/07/poop\\_ooo\\_v\\_reestr.pdf](http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2015/07/poop_ooo_v_reestr.pdf)), авторской программы по физической культуре для 10-11 классов / предметная линия учебников В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2015.

### **1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс разработана на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, автор – составитель, Лях В.И, Зданевич А.А. Москва, - Просвещение -, 2015 г.

Необходимость разработки рабочей программы заключается в том, что произведена корректировка авторской программы в плане изменения названия разделов и лыжная подготовка заменена кроссовой количество часов, отведенных на изучение остальных тем не изменено и соответствует комплексной программе по физическому воспитанию. Разделы разбиты на блоки и изучаются в разный период. На основании письма департамента образования и науки краснодарского края от 18 января 2012 г. № 47-410\12-14 « об апробации в школах учебных программ по физической культуре» был внесен в таблицу тематического распределения количества часов 8. Раздел «фитнес-аэробика» в четвертую четверть.

### **Цели и задачи обучения:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условие 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;
- 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, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функции отцовства и материнства, подготовка к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **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.

## **2.Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

## **3. Описание места учебного предмета «физическая культура» в учебном плане**



и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (12ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. М. – ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гириями (16 и 24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Д. - комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. М. - подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Д. - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. М. - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Д. - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину высотой 110см.). М. - длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Перевороты боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. - сед углом, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. М. - лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Д. - упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышением амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядов.

#### **Легкая атлетика (14 ч).**

##### **Бег (5ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Высокий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе М. -20-25мин, Д. -15-20 мин. М. - бег 3000 м, Д. - 2000м. Длительный бег М. -до 25мин, Д. -до 20 мин, бег с препятствиями, бег с гандикапом, эстафеты. Круговая тренировка. Варианты челночного бега. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

##### **Прыжки (4ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с 13-15шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

##### **Метание (5ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. М. - метание мяча 150 г., с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м., и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г., с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2м.) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2х2м.) с расстояния 10-12 м. Д. - метание теннисного мяча и мяча 150 г., с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г., с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность в коридор 10 м., и заданное расстояние. Толкания ядра, набивных мячей.

##### **Кроссовая подготовка ( 12ч).**

Бег с ходьбой. Бег 1000 м. Бег 1500 м. Бег и ходьба по слабопересеченной местности. Бег и ходьба по слабопересеченной местности. Бег 2000 т.м. Бег 3000 т.м. Круговая тренировка эстафеты. Круговая тренировка эстафеты. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег на местности. Бег на местности. Круговая тренировка, эстафеты. Бег с ходьбой. Бег с ходьбой. Бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег с препятствием до 20 м. Кросс 2000 м. Бег.

### **Элементы Единоборств (4ч).**

Инструктаж по технике безопасности. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. Гигиена борца, самоконтроль при занятиях единоборствами.

### **Фитнес - аэробика (2 ч).**

Влияние занятий фитнес – аэробикой на основные системы организма. Фитнес – аэробика как средство профилактики стрессов. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания во время занятий фитнес - аэробикой. Элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение. Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги. Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики. Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ - платформе.

### **11класс.**

### **Спортивные игры (23ч).**

#### **Баскетбол (8ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Гандбол (7ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.

#### **Волейбол (8ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (22ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. М. – ОРУ с набивными мячами (весом до 5кг.), гантелями (до 8 кг.), гириями (16 и 24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Д. - комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. М. -подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Д. - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. М. - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Д. - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину высотой 110см). М. - длинный кувырок через препятствие на

высоте 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Перевороты боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. - сед углом, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. М. -лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Д. - упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышением амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядов.

### **Легкая атлетика (26 ч).**

#### **Бег (9ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Высокий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе М. -20-25мин., Д. -15-20 мин. М. - бег 3000 м., Д. – 2000 м. Длительный бег М. -до 25мин., Д. -до 20 мин, бег с препятствиями, бег с гандикапом, эстафеты. Круговая тренировка. Варианты челночного бега. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

#### **Прыжки (8ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

#### **Метание (9ч).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. М: метание мяча 150 г., с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м., и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г., с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м., и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2м.) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2x2 м.) с расстояния 10-12 м. Д. - метание теннисного мяча и мяча 150 г., с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м.) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300 - 500 г., с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Толкания ядра, набивных мячей.

#### **Кроссовая подготовка (18ч).**

Бег с ходьбой. Бег с ходьбой. Бег 1000 м. Бег 1500 м. Бег и ходьба по слабопересеченной местности. Бег и ходьба по слабопересеченной местности. Бег 2000 м. Бег 3000 м. Круговая тренировка эстафеты. Круговая тренировка эстафеты. Бег в равномерном темпе: М.- до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег на местности. Бег на местности. Круговая тренировка, эстафеты. Бег с ходьбой Бег с ходьбой. Бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег с препятствием до 20 м. Кросс 2000 м. Бег.

#### **Элементы Единоборств (9ч).**

Инструктаж по технике безопасности. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. Гигиена борца, самоконтроль при занятиях единоборствами.

#### **Фитнес - аэробика (8 ч).**

Влияние занятий фитнес – аэробикой на основные системы организма. Фитнес – аэробика как средство профилактики стрессов. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания во время занятий фитнес - аэробикой. Элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение. Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги. Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов

классической аэробики. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики. Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ - платформе.

#### **6. Основные требования по предмету.**

##### **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, профилактика 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 профессиональной - 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.

##### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной- прикладной и оздоровительной- корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки 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;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

##### **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

#### **4. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.**

1. Лях В.И. , Зданевич А.А комплексная программа физического воспитания. 2010 год. «Просвещение».
2. Методические рекомендации ККИДППО по физической культуре ежегодные и последующие.
3. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры  
М: Фис, 2000г.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2003 г.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
школьного методического объединения  
Учителей  
гуманитарного цикла МБОУ СОШ №18  
от 29 августа 2019 года №1  
Руководитель ШМО

---

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

-- ----- М.Б.Пономарева

30 августа 2019 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Андреев Андрей Викторович

Действителен с 18.11.2021 по 18.11.2022