

**Частное общеобразовательное учреждение**  
**«Православная гимназия во имя преподобного Сергия Радонежского»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
**решением педагогического совета**

(прот. № 1 от 30.08.2020 г.)

---

Директор Талышева Л. П.

**УТВЕРЖДЕНА**  
**на заседании**  
**методического объединения**  
(прот. № 1 от 30.08.2020 г.)

---

Руководитель МО Савенкова С.В.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре, 10-11 классы**  
**2020-2021 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классе составлена в соответствии федеральным государственным стандартом основного общего образования, и комплексной программой по физическому воспитанию для 1–11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич (*Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл./ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. — 7-е изд.— М.: Просвещение, 2013*). Программа рассчитана на 2 часа в неделю.

УМК по физической культуре и нормативные документы

МО РФ. Стандарт среднего полного (общего) образования по физической культуре: базовый уровень  
<http://window.edu.ru/resource/307/39307/files/60.pdf>

Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре: базовый уровень

<http://window.edu.ru/resource/218/37218/files/25-1-s.pdf>

**Программа авторов:** Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2016. — (ФГОС. Рабочие программы)

<http://catalog.prosv.ru/attachment/379f92b0-a3b0-11df-9228-0019b9f502d2.pdf?download>

### **Рабочие программы, реализующие ФК ГС ОО. 10–11 классы**

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Цель обучения физической культуре** в лицее является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно – рекреационной направленностью.

При изучении данного предмета формируются **задачи учебного предмета**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирование основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще-прикладной и спортивно – рекреационной подготовки, организация педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и способностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно – рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.
- Сформированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

**Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ:**

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- Повышение физиологической активности органов и систем организмов школьников, ослабленных болезнью;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Освоение основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для основной и средней школы.

### Содержание рабочей программы

№п\п	Темы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	2 часа
2	Техника безопасности	2 часа
3	Легкая атлетика	20 часов
4	Лыжная подготовка	20 часов
5	Спортивные игры	26 часов
	<b>Всего</b>	<b>70 часов</b>

### Основное содержание

#### Основы знаний о физической культуре (2 часа)

Программный материал по основам знаний ФК будет освоен в ходе обучения конкретным физическим навыкам. Ученики овладеют знаниями о здоровье и физическом развитии человека; строение тела человека и его положение в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Приобретут умения и навыки в основных формах движений (вращательные, ациклические и циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Узнают о работе органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях человека. Учащиеся получают знания о влиянии физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; физических способностях (силе, быстроте, гибкости, выносливости) и их связи с развитием организма.

История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки,

содержание и формы организации. Техника двигательной деятельности.

### **Способы деятельности**

Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

#### **Техника безопасности (2 часа)**

Вводный инструктаж по технике безопасности на основе занятий по легкой атлетике, лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах.

#### **Легкоатлетические упражнения. (20 часа)**

Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат(60м-100м.) Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину. Многоскоки. Метание мяча 150 грамм с 4-5 бросковых шагов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м расстояние 12-14м. Бег с преодолением препятствий. Кросс. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **Лыжная подготовка. (20 часов)**

Одновременный душажный ход. Попеременный душажный ход. Подъем «Елочкой», спуск в основной и низкой стойке. Торможение «Плугом», переступанием. Повороты в движении. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см.). Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.

**Спортивные игры** Технические действия с мячом и без мяча. Техника передвижения. Комбинации из основных элементов. Техника приема, передачи мяча. Варианты подачи мяча (в волейболе). Ведение, ловля и передача мяча, броски (в баскетболе). Тактические действия в игре по упрощенным правилам (баскетбол, волейбол). Комплексы упражнений специальной физической и технической подготовки.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**В результате освоения физической культуры учащийся должен:**

#### **Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **Уметь:**

1. составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

2. выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

3. выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

4. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

5. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

6. осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ,10-11-й классы**

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания
1	2	3	4	5	6
<b>I полугодие</b>	<b>Техника безопасности (2 часа)</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте ( легкая атлетика, спортивные ), оказание первой медицинской помощи
	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70-80 м; Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 70 , бег с ускорением 70 - 80 м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений.
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.
				Учетный	Бег на результат 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.
	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	5	Изучение нового материала	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег на 2000м. Развитие выносливости.
				Совершенствование	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Равномерный бег 20мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.
				Совершенствование	ОРУ. Равномерный бег 20мин.Подвижные игры. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости.
				Учетный	ОРУ. Бег по пересеченной местности 2км. Подвижные игры. Развитие

					выносливости.
Прыжки в длину	Прыжки в длину с места и с разбега	4	Изучение нового материала	Овладение техникой прыжков в длину с 7-9 шагов разбега , прыжки в длину с места.	
			Комплексный	ОРУ, прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные игры	
			Совершенствование	ОРУ, УНР, прыжки в длину. Спортивная игра	
			Учетный	Прыжки в длину на результат	
<b>Волейбол (14 часов)</b>	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	2	Комплексный	Комбинации из элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорение	
			Совершенствование	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, ускорений.	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча	2	Углубленный	техника приёма мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	
			Углубленный	Нижний прием и передача мяча в парах, тройках, четверках.	
			Совершенствование	Закрепление техники приема мяча с низу. Прием мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах, отбивания мяча через сетку.	
		2	Углубленный	Техника верхнего приема и передачи мяча на месте и после перемещения.	
			Углубленный	Закрепление техники верхнего приема мяча, прием мяча через сету в парах, встречных колоннах. Игра в волейбол.	
			Совершенствование	Совершенствование техники верхнего приема мяча, прием мяча через сету в парах, встречных колоннах. Игра в волейбол.	
	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи.	2	Углубленный	Техника верхней прямой подачи через сетку в заданную зону. Игра в волейбол.	
			1	Углубленны	Техника нижней прямой подачи через сетку от линии подачи в заданную зону.
			Совершенствование	Совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку от линии подачи в заданную зону.	

				Учетный	Сдача верхней и нижней прямой подачи в заданную зону на оценку.
		Совершенствование техники нападающего удара	1	Углубленный	Техника выполнения нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах и через сетку.
				Совершенствование	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах и через сетку.
		Совершенствование техники защитных действий	1	Углубленный	Варианты блокирования нападающих ударов ( одиночное и в доем), страховка. Игра в волейбол.
				Совершенствование	Совершенствование блокирования нападающих ударов ( одиночное и в доем), страховка. Игра в волейбол.
		Комбинированный	1	Совершенствование	Сочетание защитных и атакующих действий. Игра в волейбол.
		Совершенствование тактики игры	1	Углубленный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
				Совершенствование	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
		На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Совершенствование	Игра по правилам волейбола.
<b>2 полугодие</b>	<b>Лыжная подготовка (20 часов)</b>	Попеременный двухшажный ход.	4	Изучение нового материала	Разучивание техники скользящего шага без помощи рук. Прохождение дистанции 3 км отталкиваясь только ногами без помощи рук
				Углубленный	Техника попеременно двухшажного хода. Отработать технику движений руками и общую координацию движений. Прохождение дистанции 5- 10 км.
				Совершенствование	На совершенствование полученных двигательных умений и навыков. Прохождение 6-13 км.
				Совершенствование	Игры и эстафеты с использованием техники попеременно двухшажного хода
		Техника поворотов переступанием на месте и в движении	2	Изучение нового материала	Переступание на месте вокруг своей оси в правую и левую сторону. Поворот к «склону»- из прямого спуска в спуск наискось; поворот «от склона»- из спуска наискось в прямой спуск; полный поворот
				Совершенствование	Поворот переступанием на внешнюю лыжу



	Техника подъемов «лесенкой» и «ёлочкой»	1	Совершенствование	Подъёмы на короткие крутые склоны способом «лесенка» 5-6 отрезков по 30 метров. Подъем в пологий склон способом «ёлочка». 4-5 подъемов по 30 метров.
	Техника одновременно одношажного хода	3	Изучение	Подводящие упражнения к изучению техники одновременно одношажного хода. Прохождение до 3 км Одновременно одношажным ходом по пересеченной местности.
Углубленный			На закрепление полученного навыка одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км.	
Совершенствование			Совершенствование одновременно одношажного хода. Различные игры и эстафеты.	
	Техника одновременно двухшажного хода	1	Совершенствование	Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. Эстафеты.
	Совершенствование полученных двигательных умений и навыков	5	Совершенствование	Передвижение по пересеченной местности 20-30 минут.
		4	Совершенствование	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Крутые прямые и с поворотами спуски, подъёмы.
<b>Баскетбол (12 часов)</b>	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе	3	Изучение нового материала	На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
		3	Совершенствование	Углубленное разучивание: стойки игрока, перемещения различными способами, два шага бросок и остановка прыжком.
		1	Учетный	Сдача на оценку два шага бросок в кольцо
	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе	3	Изучение нового материала	Броски мяча одной рукой с места и в движении.
			Совершенствование	Броски мяча (после остановки прыжком, шагом, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника.
		2	Совершенствование	Броски мяча одной рукой от плеча с места в корзину
				Спец. Беговая разминка. Игра в баскетбол.

	<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>	Метание в цель и на дальность	3	Изучение нового материала	Техника безопасности,ОРУ, овладение техникой метания теннисного мяча в цель и на дальность.
	Метание			Комплексный	ОРУ, Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 8 — 10 метров, с 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
				Совершенствование	Совершенствование техники метания, спортивные игры
				Учетный	Метание теннисного мяча на результат.
				Комплексный	ОРУ, броски набивного мяча ( 2 кг) двумя руками из различных исходных положений.
	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей	3	Комплексный	Бег в медленном темпе 10-15 минут, ОРУ, ОФП.
				Комплексный	Круговая тренировка ( бег в медленном темпе с выполнением упражнений на руки, ноги, пресс).
				Совершенствование	Ускорения разными способами ( прыжками на одной ноге, выпрыгивание из глубокого приседа, в полном приседе и т. п.) Игры на воздухе.
	<b>Теория Физической культуры (2 часа)</b>	Основы знаний о ф.к, умения и навыки	2	Теория	Социокультурные основы, Психолого-педагогические основы. Медико-биологические основы.
Теория				Методы и средства закаливания .Здоровый образ жизни	

