


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Воздвиженка»
Уссурийского городского округа

Согласовано 
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ с. Воздвиженка
И.С. Гольская
«28» августа 2020

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Воздвиженка
Е.В. Карпова
«31» августа 2020



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 10-11 класса**

на 2020 - 2025 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Зоткин Александр Сергеевич

с. Воздвиженка 2020

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10–11м классе являются следующие умения:

10 класс

- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

11 класс

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		юноши			девушки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		юноши			девушки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек		7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
11	Бег 30 м, секунд		4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
11	Бег 1000м. сек.		203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд		13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин		12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места		250	230	195	215	190	175
11	Подтягивание на перекладине		12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя		20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа					56	48	40

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способы	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»

Раздел учебного курса	Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности	Количество часов в теме
10 класс			
<p>Раздел 1: Знания о физической культуре</p>	<p>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского о физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>	<p>4 часа</p>
<p>Раздел 2: Физическое совершенствование</p>	<p>Лёгкая атлетика:</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>описать технику прыжковых,</p>	<p>28 часов</p>

	<p>Метания малого мяча</p> <p>Гимнастика с основами акробатики Знания о физической культуре</p> <p>Акробатическ ие упражнения</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторск ая подготовка</p>	<p>метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;</p> <p>метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по</p>	<p>16 часов</p>
--	---	--	-----------------

	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p>	<p>гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>	<p>54 часа</p>
11 класс			
<p>Раздел 1: Знания о физической культуре</p>	<p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского о физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	<p>Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>	<p>4 часа</p>
<p>Раздел 2: Физическое совершенствование</p>	<p>Лёгкая атлетика:</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в</p>	<p>28 часов</p>

	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Метания малого мяча</p> <p>Гимнастика с основами акробатики Знания о физической культуре</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Прикладная</p>	<p>процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для</p>	<p>16 часов</p>
--	--	---	-----------------

	<p>подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p>	<p>развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>	
	<p>Спортивные игры</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p>	<p>54 часа</p>
	<p>Баскетбол</p>	<p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p>	
	<p>Футбол</p>	<p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p>	
	<p>Волейбол</p>	<p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	

**Календарно – тематическое планирование уроков учебного предмета
«Физическая культура» 10 класс на 2020-2021 учебный год**

№ урока	№ урока в теме	Тема урока	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика (14 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег с ускорением от 30 до 60 м		
2	2	Скоростной бег до 60 м		
3	3	Высокий старт бег 100 м		
4	4	Бег на результат 100 м		
5	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
6	6	Кроссовый бег		
7	7	Бег 1500 м		
8	8	Челночный бег 3х10м		
9	9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
10	10			
11	11			
12	12	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены		
13	13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		
14	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
Баскетбол (12 часов)				
15	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
16	2	Остановка двумя шагами и прыжком		
17	3	Повороты без мяча и с мячом		
18	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
19	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
20	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
21	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
22	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
23	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
24	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
25	11	Вырывание и выбивание мяча		
26	12	Игра по упрощенным правилам		
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)				

27	1	Построение и перестроение на месте.		
28	2	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"		
29	3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).		
30	4	Кувырок назад в полу шпагат (девочки).		
31	5	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		
32	6			
33	7	Акробатическая комбинация		
34	8			
35	9			
36	10	Ритмическая гимнастика		
37	11			
38	12	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
39	13			
40	14			
41	15	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
42	16			
Знания о физической культуре				
43	17	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности		
44	18			
45	19	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		
46	20			
Футбол (16 часов)				
47	1	Удар по мячу		
48	2			
49	3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов		
50	4			
51	5	Игра по упрощенным правилам. Судейская практика		
52	6			
53	7	Подвижные игры.		
54	8			
55	9	Удары по мячу, остановка мяча		
56	10			
57	11	Ведение мяча, ложные движения (финты)		
58	12			
59	13	Вбрасывание мяча		
60	14	Техника игры вратаря		
61	15	Тактические действия, тактика вратаря		
62	16	Тактика игры в нападении и защите		
Волейбол (14 часов)				
63	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными		

		шагами боком, лицом и спиной вперед		
64	2	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
65	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
66	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
67	5	Нижняя прямая подача		
68	6	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
69	7	Верхняя передача двумя руками в прыжке		
70	8	Передача двумя руками назад		
71	9	Прямой нападающий удар		
72	10	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите		
73	11	Одиночное блокирование и страховка		
74	12	Одиночное блокирование		
75	13	Командные тактические действия в нападении и защите		
76	14	Двусторонняя учебная игра		
Баскетбол (12 часов)				
77	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
78	2	Остановка двумя шагами и прыжком		
79	3	Повороты без мяча и с мячом		
80	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
81	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
82	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
83	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
84	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
85	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
86	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
87	11	Вырывание и выбивание мяча		
88	12	Игра по упрощенным правилам		
Легкая атлетика (14 часов)				
89	1	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м		
90	2	Бег с ускорением 60 м		
91	3	Скоростной бег до 100 м		
92	4	Бег на результат 60 м, 100м		
93	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
94	6	Кроссовый бег		
95	7	Бег 3000 м, 2000 д		
96	8	Челночный бег		
97	9	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом		
98	10	"перешагивание"		

99	11			
100	12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		
101	13	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень		
102	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		