

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 111 Советского района Волгограда»

Рекомендовано к использованию  
решением педагогического совета

Протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Л.Э. Мельникова  
«30» августа 2019 г.

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ СШ № 111  
Е.А. Чудова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «  » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре, 10 класс (юноши)**

(наименование учебного предмета/курса, класс)

среднего общего образования

(уровень общего образования)

2019-2020 учебный год

(срок реализации программы)

Составлена на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся» и требований к результатам общего образования, представленных в Федеральном образовательном государственном стандарте общего образования.

Реализуется на основе УМК «Физическая культура», учебник для учащихся общеобразовательных учреждений /Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В./ ООО «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ».

Составил:  
Херовимчук Александр Александрович  
учитель физической культуры

### **Пояснительная записка.**

Учебный план 10-11-х классов муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 111 Советского района Волгограда» на 2019-2020 учебный год разработан в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.2008 № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312»;
- приказа министерства образования и науки Волгоградской области от 07.11.2013 № 1468 «Об утверждении примерных учебных планов общеобразовательных организаций Волгоградской области»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089»;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в редакции Постановления от 24.11.2015 № 81).
- Устав МОУ СШ № 111.

**ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 класса.**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 класса 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.

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

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005 г. Москва «Просвещение»).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 10-11 классе – 102 часов (34 недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники: Под ред. В.И. Лях Физическая культура 10-11 класс, Москва, «Просвещение» 2008 г.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивания учащихся. Оценивания учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе демонстрировать, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени**  
**прохождение программного материала по физической культуре**  
**10-11 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X-XI
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры волейбол	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18

	<b>Итого</b>	102
--	--------------	-----

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **Социокультурные основы.**

*10-11 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### **Психолого-педагогические основы.**

*10-11 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

### **Медико-биологические основы.**

*10-11 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

### **Приемы саморегуляции.**

*10-11 класс.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

*10-11 класс* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Волейбол**

*10-11 класс* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 класс.*

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Легкая атлетика.**

*10-11 класс.*

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **Демонстрировать**

<b>Физическая способность</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчик и</b>
Скоростные	Бег 100 м, сек.	14,3
	Бег 30 м, сек	5,0
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-
	Прыжок в длину с места ,см	215
К выносливости	Бег 2000 м, мин. сек.	-
	Бег 3000 м, мин. сек.	13.30

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 введение третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введение зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г № 317.

### Календарно – тематическое планирование 10 класс (юноши)

№ урока п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>					
1.	Инструктаж по ТБ	1			
2.	Спринтерский бег	1			
3.	Спринтерский бег	1			
4.	Спринтерский бег	1			
5.	Спринтерский бег	1			
6.	Прыжок в длину	1			
7.	Прыжок в длину	1			
8.	Прыжок в длину	1			
9.	Метание мяча и гранаты	1			
10.	Метание мяча и гранаты	1			
11.	Метание мяча и гранаты	1			



**Кроссовая подготовка (10ч)**

12.	Бег по пересеченной местности	1			
13.	Бег по пересеченной местности	1			
14.	Бег по пересеченной местности	1			
15.	Бег по пересеченной местности	1			
16.	Бег по пересеченной местности	1			
17.	Бег по пересеченной местности	1			
18.	Бег по пересеченной местности	1			
19.	Бег по пересеченной местности	1			
20.	Бег по пересеченной местности	1			
21.	Бег по пересеченной местности	1			

**Гимнастика (21ч)**

22.	Висы и упоры	1			
23.	Висы и упоры	1			
24.	Висы и упоры	1			
25.	Висы и упоры	1			
26.	Висы и упоры	1			
27.	Висы и упоры	1			
28.	Висы и упоры	1			
29.	Висы и упоры	1			
30.	Висы и упоры	1			
31.	Висы и упоры	1			
32.	Висы и упоры	1			
33.	Акробатические упражнения	1			
34.	Акробатические упражнения	1			
35.	Акробатические упражнения	1			
36.	Акробатические упражнения	1			
37.	Акробатические упражнения	1			
38.	Акробатические упражнения	1			
39.	Акробатические упражнения	1			
40.	Акробатические упражнения	1			
41.	Акробатические упражнения	1			
42.	Акробатические упражнения	1			

**Спортивные игры (42ч)**

43.	Волейбол	1			
44.	Волейбол	1			

45.	Волейбол	1			
46.	Волейбол	1			
47.	Волейбол	1			
48.	Волейбол	1			
49.	Волейбол	1			
50.	Волейбол	1			
51.	Волейбол	1			
52.	Волейбол	1			
53.	Волейбол	1			
54.	Волейбол	1			
55.	Волейбол	1			
56.	Волейбол	1			
57.	Волейбол	1			
58.	Волейбол	1			
59.	Волейбол	1			
60.	Волейбол	1			
61.	Волейбол	1			
62.	Волейбол	1			
63.	Волейбол	1			
64.	Баскетбол	1			
65.	Баскетбол	1			
66.	Баскетбол	1			
67.	Баскетбол	1			
68.	Баскетбол	1			
69.	Баскетбол	1			
70.	Баскетбол	1			
71.	Баскетбол	1			
72.	Баскетбол	1			
73.	Баскетбол	1			
74.	Баскетбол	1			
75.	Баскетбол	1			
76.	Баскетбол	1			
77.	Баскетбол	1			
78.	Баскетбол	1			
79.	Баскетбол	1			
80.	Баскетбол	1			
81.	Баскетбол	1			
82.	Баскетбол	1			
83.	Баскетбол	1			

84.	Баскетбол	1			
<b>Кроссовая подготовка (8ч)</b>					
85.	Бег по пересеченной местности	1			
86.	Бег по пересеченной местности	1			
87.	Бег по пересеченной местности	1			
88.	Бег по пересеченной местности	1			
89.	Бег по пересеченной местности	1			
90.	Бег по пересеченной местности	1			
91.	Бег по пересеченной местности	1			
92.	Бег по пересеченной местности	1			
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>					
93.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1			
94.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1			
95.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1			
96.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1			
97.	Метание мяча и гранаты	1			
98.	Метание мяча и гранаты	1			
99.	Метание мяча и гранаты	1			
100.	Прыжок в длину с разбега	1			
101.	Прыжок в длину с разбега	1			
102.	Прыжок в длину с разбега	1			