



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени 8 Марта**

141540, Московская обл., Солнечногорский р-н,  
п. Поварово, мкр. Поваровка  
тел. 8 (4962) 673243  
e-mail: [school.8mar@yandex.ru](mailto:school.8mar@yandex.ru)

---



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс

11

Учитель (ФИО)

2020

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для средней школы предназначена для учащихся 10- 11 х классов.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в действующей редакции от 31.01.2012 № 2)
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2017 № 506 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089;
- Основная образовательная программа среднего (полного) общего образования МБОУ СОШ имени 8 Марта;
- Учебный план МБОУ СОШ имени 8 Марта на 2020/2021 учебный год;
- Примерные программы среднего (полного) общего образования по учебным предметам.
- Рабочая программа по физической культуре 1--11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич («Программы общеобразовательных учреждений», М.: Просвещение, 2010)
- Положение «О рабочей программе МБОУ СОШ имени 8 Марта.

### Цель и задачи обучения предмету.

**Целью физического воспитания** является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

**Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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, значении 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### **Место предмета в учебном плане:**

Рабочая программа для 10-11 класса рассчитана на 3 часа в неделю на протяжении учебного года, то есть 102 часа в год. Из них на базовую часть отводится – 63 часа, а на вариативную часть – 39 часов.

## **II. Планируемые результаты**

### **Выпускник на базовом уровне научится**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации
- практически использовать приемы защиты и самообороны
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура - 10 класс**

| Класс | Контрольные упражнения                         | ПОКАЗАТЕЛИ        |       |       |                   |       |       |
|-------|------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|       | Учащиеся                                       | Мальчики          |       |       | Девочки           |       |       |
|       | Оценка                                         | “5”               | “4”   | “3”   | “5”               | “4”   | “3”   |
| 10    | Челночный бег 4х9 м, сек                       | 9,3               | 9,7   | 10,2  | 9,7               | 10,1  | 10,8  |
| 10    | Бег 30 м, секунд                               | 4,7               | 5,2   | 5,7   | 5,4               | 5,8   | 6,2   |
| 10    | Бег 1000 м - юноши, сек<br>500м - девушки, сек | 3,35              | 4,00  | 4,30  | 2,1               | 2,25  | 2,6   |
| 10    | Бег 100 м, секунд                              | 14,4              | 14,8  | 15,5  | 16,5              | 17,2  | 18,2  |
| 10    | Бег 2000 м, мин                                |                   |       |       | 10,20             | 11,15 | 12,10 |
| 10    | Бег 3000 м, мин                                | 12,40             | 13,30 | 14,30 |                   |       |       |
| 10    | Прыжки в длину с места                         | 220               | 210   | 190   | 185               | 170   | 160   |
| 10    | Подтягивание на высокой перекладине            | 12                | 10    | 7     |                   |       |       |
| 10    | Сгибание и разгибание рук в упоре              | 32                | 27    | 22    | 20                | 15    | 10    |
| 10    | Наклоны вперед из положения сидя               | 14                | 12    | 7     | 22                | 18    | 13    |
| 10    | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа    | 52                | 47    | 42    | 40                | 35    | 30    |
| 10    | Бег на лыжах 1 км, мин                         | 4,40              | 5,00  | 5,3   | 6,00              | 6,3   | 7,1   |
| 10    | Бег на лыжах 2 км, мин                         | 10,30             | 10,50 | 11,20 | 12,15             | 13,00 | 13,40 |
| 10    | Бег на лыжах 3 км, мин                         | 14,40             | 15,10 | 16,00 | 18,30             | 19,30 | 21,00 |
| 10    | Бег на лыжах 5 км, мин                         | 26,00             | 27,00 | 29,00 | Без учета времени |       |       |
| 10    | Бег на лыжах 10 км, мин                        | Без учета времени |       |       |                   |       |       |
| 10    | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз                | 65                | 60    | 50    | 75                | 70    | 60    |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура - 11 класс**

| Класс | Контрольные упражнения                         | ПОКАЗАТЕЛИ |      |      |         |      |      |
|-------|------------------------------------------------|------------|------|------|---------|------|------|
|       | Учащиеся                                       | Мальчики   |      |      | Девочки |      |      |
|       | Оценка                                         | “5”        | “4”  | “3”  | “5”     | “4”  | “3”  |
| 11    | Челночный бег 4х9 м, сек                       | 9,2        | 9,6  | 10,1 | 9,8     | 10,2 | 11,0 |
| 11    | Бег 30 м, секунд                               | 4,4        | 4,7  | 5,1  | 5,0     | 5,3  | 5,7  |
| 11    | Бег 1000 м - юноши, сек<br>500м - девушки, сек | 3,30       | 3,50 | 4,20 | 2,1     | 2,2  | 2,5  |

|    |                                             |                   |       |       |                   |       |       |
|----|---------------------------------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| 11 | Бег 100 м, секунд                           | 13,8              | 14,2  | 15,0  | 16,2              | 17,0  | 18,0  |
| 11 | Бег 2000 м, мин                             |                   |       |       | 10,00             | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Бег 3000 м, мин                             | 12,20             | 13,00 | 14,00 |                   |       |       |
| 11 | Прыжки в длину с места                      | 230               | 220   | 200   | 185               | 170   | 155   |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине         | 14                | 11    | 8     |                   |       |       |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре           | 32                | 27    | 22    | 20                | 15    | 10    |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя            | 15                | 13    | 8     | 24                | 20    | 13    |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55                | 49    | 45    | 42                | 36    | 30    |
| 11 | Бег на лыжах 1 км, мин                      | 4,3               | 4,50  | 5,20  | 5,45              | 6,15  | 7,00  |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин                      | 10,20             | 10,40 | 11,10 | 12,00             | 12,45 | 13,30 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин                      | 14,30             | 15,00 | 15,50 | 18,00             | 19,00 | 20,00 |
| 11 | Бег на лыжах 5 км, мин                      | 25,00             | 26,00 | 28,00 | Без учета времени |       |       |
| 11 | Бег на лыжах 10 км, мин                     | Без учета времени |       |       |                   |       |       |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз             | 70                | 65    | 55    | 80                | 75    | 65    |

### III. Содержание тем учебного курса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни.**

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство
- Формы организации занятий физической культурой

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Современное состояние физической культуры и спорта в России
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

- Оздоровительные системы физического воспитания
- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений
- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование – 102 ч**

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
  - Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки
  - Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание
- Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч-** Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении- Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши)
- Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки)
  - Освоение и совершенствование опорных прыжков
  - Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки)
  - Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши)
  - Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов

#### **Легкая атлетика – 21 ч**

- Совершенствование техники спринтерского бега
- Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат
- Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах
- Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров
- Совершенствование техники длительного бега
- Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка
- Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
- Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».
- Совершенствование техники метания в цель и на дальность

- Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность

#### ***Лыжная подготовка – 18 ч***

**10 класс.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало - и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

**11 класс.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками), прохождение дистанции до 5 км

#### ***Баскетбол – 21 ч***

- Совершенствование техники передвижений
- Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку
- Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой
- Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок
- Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание
- Совершенствование техники перемещений и владения мячом
- Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите

#### ***Волейбол - 21ч***

- Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками
- Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача
- Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом
- Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое)
- Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

#### **Подготовительная медицинская группа.**

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно-функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

#### **Специальная медицинская группа.**

Учащиеся специальной медицинской группы (СМГ) в школу приносят справку с рекомендациями врача. На уроках физической культуры учащиеся изучают теоретические сведения по учебнику и отвечают учителю на отметку.

### **Уроки физической культуры для обучающихся с ОВЗ.**

Уроки физической культуры для обучающихся с ОВЗ должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение:

- дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ с учётом состояния здоровья (медицинские показания) и пола;
- физического развития обучающихся;
- двигательной подготовленности;
- особенностей развития психических свойств и качеств у обучающихся с ОВЗ;
- соблюдения гигиенических норм.

Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся с ОВЗ.

Основной формой занятий по физической культуре с обучающимися с ОВЗ - являются уроки физической культуры. Урок физической культуры для обучающихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника, а также занятия в группах СМГ при специализированных центрах для детей с ОВЗ.

## **IV. Тематическое планирование**

| Наименование разделов и тем                    | Количество часов  |          |
|------------------------------------------------|-------------------|----------|
|                                                | 10 класс          | 11 класс |
| <b>Базовая часть</b>                           | 63                | 63       |
| Основы знаний о физической культуре            | В процессе уроков |          |
| Спортивные (подвижные) игры                    | 21                | 21       |
| Гимнастика с элементами акробатики             | 21                | 21       |
| Лёгкая атлетика и лёгкоатлетические упражнения | 21                | 21       |
| <b>Вариативная часть</b>                       | 39                | 39       |
| Подвижные игры с элементами баскетбола         |                   |          |
| Баскетбол                                      | 21                | 21       |
| Кросс (лыжная подготовка)                      | 18                | 18       |
| <b>Всего за учебный год</b>                    | 102               | 102      |

**Базовая часть – 63 часа. Вариативная часть – 39 часа (баскетбол 21 ч. + лыжи 18 ч.)**

В случае необходимости перехода на дистанционное обучение при проведении уроков по всем предметам учебного плана применяются информационные и дистанционные технологии. Дистанционное обучение может быть реализовано различными формами:

- очные занятия с применением дистанционных технологий (использование электронного контента для организации образовательного процесса и контрольных мероприятий на платформах сервисов АИС «Образование», ЯКласс, Московская Электронная Школа, Российская Электронная Школа, Инфоурок, Учи.ру, Фоксфорд, Урок Цифры, «Просвещение» и др.);
  - индивидуальные дистанционные занятия взаимодействия (в том числе, он-лайн уроки), групповые дистанционные занятия (включая, проектную работу, вебинары);
  - самостоятельные занятия с тьюторским сопровождением (на основе размещенного на специализированных ресурсах электронного образовательного контента и средств связи:
- телефонный номер, электронную почту, Zoom – конференции, номер ICQ, номер SKYPE или другой, на основе которого может осуществляться удаленное взаимодействие).

## **VI. Учебно - методическое обеспечение**

- Физическая культура. 1 – 11 классы: «Комплексной программе физического воспитания учащихся»  
В.И.Лях, А.А.Зданевича / авт. – сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. - Волгоград: издательство «Учитель», 2010 г
- Физическая культура. Рабочие программы. «Предметная линия учебников А.П.Матвеева для 1-4 классов»: пособие для учителей ОУ/ А.П.Матвеев. – М.: «Просвещение», 2011 г.
- Физическая культура. Рабочие программы. «Предметная линия учебников В.И.Лях. 1-4 классы»: пособие для учителей ОУ/ В.И.Лях. – 2-е изд.-М.: «Просвещение», 2012 г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2004 г.

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании ШМО

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

Федорченко Л.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Штыhecкая Ольга Ивановна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022