

Самарская область  
Муниципальный район Похвистневский  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа с. Алькино



Утверждаю

Директор школы

Ф.М. Маннанов

31.08.2018г.

Согласовано

зам. директора по УВР

Шайхутдинова Г.К.

«30» 08 2018г.

Программа рассмотрена  
на заседании МО учителей

Протокол № \_\_\_\_\_ от

«29» 08 2018г.

Руководитель МО

Рабочая программа

по предмету Физическая культура

за курс 10-11 класс

102 часов в год  
3 часа в неделю

Программу составил: Искандаров Равиль Зайнуллович  
учитель физической культуры

Искандаров Р.З. 29.08.2018  
ф.и.о., подпись, дата

с. Алькино - 2018

### **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с рекомендациями Физическая культура. 10-11 класс. Учебник ФГОС Лях В.И. М: Просвещение, 2018 год
- учебной программы Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В. И. Лях, А. А. Зданевича. – Учитель Волгоград 2016.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. В год отведено 102 часа. Нормативная продолжительность изучения программы определяется в соответствии с проектом федерального Базисного учебного плана основного образования – по 3 учебных часа в неделю двигательной подготовки.

В рабочую программу вошли следующие разделы:

I четверть: **27 ч.**

II четверть: **21 ч.**

III четверть: **30 ч.**

IV четверть: **24 ч.**

Знания о физической культуре – в процессе уроков.

Легкая атлетика – 32 часов.

Гимнастика с основами акробатики – 21 час.

Спортивные игры – 29 часов.

Лыжная подготовка – 20 часов.

**Целью** физического воспитания является формирование физического совершенства и готовности использования достижений физической культуры для сохранения здоровья и высокой работоспособности на долголетний период жизни.

**Задачи физического воспитания.**

1. Формировать умения и навыки в использовании средств физической культуры для сохранения здоровья, физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни.
2. Обеспечить эффективное естественное развитие форм и функций развивающего организма с учетом сензитивных периодов их развития.
3. Воспитать двигательные способности на основе спортивно – игровой деятельности с учетом индивидуально-типологических и характерологических свойств личности.
4. Формировать двигательные умения и навыки, воспитать навыки самостоятельных занятий, необходимых для физического совершенствования, профессиональных и жизненно важных видов жизнедеятельности человека. Программный материал составлен отдельно для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий.

Программа состоит из двух частей: 1 часть – образовательная подготовка изучается в процессе уроков, 2 часть – двигательная подготовка 3 часа в неделю.

10класс I полугодие

| Учебный материал                                                                                                                                                                                                 | Номера уроков |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|                                                                                                                                                                                                                  | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16          | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |   |
|                                                                                                                                                                                                                  |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| I Основы знаний<br>Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоничское развитие организма. Инструктаж по т/б. | 1<br>5<br>м   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | 1<br>5<br>м |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств                                                                                                                                                                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | *  | *  |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Повороты в движении кругом.                                                                                                                                                                                      |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | *  | *  |    |    |             |    |    |    |    | *  | *  | *  |    |    |    |    |   |
| Упражнения в движении.                                                                                                                                                                                           | *             | * | * | * | * | * |   |   | * | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *           | *  |    |    | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | * |
| В парах на сопротивление.                                                                                                                                                                                        |               |   |   |   |   |   | * | * |   |    |    |    |    |    |    |             | *  | *  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Бег с равномерной скоростью                                                                                                                                                                                      | *             | * | * | * | * | * | * | * | * | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *           | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | * |
| Легкая атлетика                                                                                                                                                                                                  |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Бег 100 м на результат                                                                                                                                                                                           |               | * | * | у |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Бег 60 м. на результат                                                                                                                                                                                           |               | * | у |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Метание гранаты (500, 700г.) на дальность по коридору 10 м.                                                                                                                                                      |               |   |   |   |   | * | * | * | * | у  |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Бег 500,1000 м. на результат                                                                                                                                                                                     |               |   |   |   | у | у |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Бег 1500м. на результат                                                                                                                                                                                          |               |   |   |   |   |   | у |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Кроссовый бег 2000м, 3000м..                                                                                                                                                                                     |               |   |   |   |   |   |   | у |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Бег 800 м., СБУ                                                                                                                                                                                                  |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    | у  |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Круговая тренировка                                                                                                                                                                                              | *             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Экспресс тесты:                                                                                                                                                                                                  |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Бег 30 м                                                                                                                                                                                                         |               | у |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Прыжки в длину с места                                                                                                                                                                                           |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | у  |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Бег в течение 6'                                                                                                                                                                                                 |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | у  |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Подтягивание                                                                                                                                                                                                     |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | у  |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Подвижные и спортивные игры                                                                                                                                                                                      |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | *  |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Волейбол                                                                                                                                                                                                         |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, над собой                                                                                                                                                      |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | *  | *           | *  | *  | *  | *  | у  | у  |    |    |    |    |    |   |
| Передача мяча сверху для нападающего удара                                                                                                                                                                       |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | *  | *           | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |    |    |    |   |
| Чередование способов передач мяча: сверху, снизу, в прыжке, отбивание кулаком                                                                                                                                    |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | *  | *           | *  | *  | *  | *  | *  | *  | у  |    |    |    |    |   |
| Верхняя прямая подача                                                                                                                                                                                            |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | *  | *           | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | у  |    |    |   |
| Нижняя прямая подача                                                                                                                                                                                             |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | *  | *           | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | у  |    |    |    |   |
| Учебная игра                                                                                                                                                                                                     |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | *  | *           | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |   |

[illegible]

10 класс. II полугодие

| Учебный материал                                         | Номера уроков |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                          | 4             | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |   |   |
|                                                          | 9             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |   |
| 1. Основы знаний                                         | 1             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по т/б. | 5             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств        |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Строевые приемы и упражнения                             | *             | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ОРУ: типа зарядки                                        | *             | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |
| в движении                                               |               |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * |   |   | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * |   |
| в парах                                                  |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег с равномерной скоростью                              | *             | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |
| Лыжная подготовка                                        |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Одновременные ходы                                       |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Переход с одного хода на другой                          |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Спуски с поворотами со склона,спуски с торможением       |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Коньковый ход                                            |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Прохождение до 10км с переменной скоростью               |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Баскетбол                                                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Передача в пара в движении                               |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | у | у |   |   |   |   |   |   |   |
| Передвижение в нападении и защите                        |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |
| Передача мяча от головы                                  |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Броски в движении после ведения (из 5 р)                 |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |   |   |
| Передача в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка      |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | у | у | у |   |   |   |   |
| Броски мяча от головы одной, двумя руками                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |
| Выбивание мяча при ведении, перехват при ведении         |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |
| Броски с точек (20 т) по трапеции                        |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * |   |   |   |   | * | * | * |   |
| Штрафные броски (10 б)                                   |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |
| Баскетбольная комбинация                                 |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | у |   |   |   |
| Учебная игра                                             |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |   |

[illegible]

[illegible]

## 11класс І полугодие

[illegible]

## 11 класс. I полугодие

[illegible]



[illegible]



