



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 10–11 классов**

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

- 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 введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
  - О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании ;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (ю.)	11 (ю.)	10 (д.)	11 (д.)
1.	Лёгкая атлетика	22	22	22	22
2.	Волейбол	15	15	15	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20
4.	Бадминтон	15	15	15	15
5.	Баскетбол	18	18	18	18
6.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12
	Итого:	102	102	102	102

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре,

1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	примерные программы, авторские рабочие программы
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.	Д	входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебники по физической культуре 10-11 класс	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.4	Скамейки гимнастические	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.6	Обручи гимнастические	Г	
3.7	Комплект матов гимнастических	Г	
3.8	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.9	Скакалки	К	
3.10	Мячи набивные	Д	
3.11	Стол и комплект для настольного тенниса	Д	

3.12	Мячи теннисные	Г	
3.13	Мячи футбольные	Г	
3.14	Мячи баскетбольные	Г	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Сетка волейбольная	Д	
<b>4</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки),
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>5</b>	<b>Пришкольный стадион</b>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Игровое поле для футбола	Д	
5.3	Гимнастический городок	Д	
5.4	Прыжковая яма	Д	
5.5	Площадка волейбольная и баскетбольная	Д	

### Список литературы

- 1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. Физическая культура. 10–11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

«Утверждено»

Решением Методического объединения

26.08.2022г.

### Поурочно-тематический план:

Этап обучения: 10 параллель  
Предмет: Физическая культура  
Название: Физическая культура 10 класс

Дата		№ урока	Тема урока	
По плану	По факт у			
		1	Т\б на уроках по л\а на стадионе. Мед. бег 10мин. Спец. беговые и прыжковые упр.	
		2	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование в беге на короткие дистанции.	
		3	Бег на 100м с высокого старта на результат. Техника метания м\мяча.	
		4	Спец. прыжковые упр. Техника прыжка в длину с места.	
		5	Прыжок в длину с места на результат. Техника челночного бега 3x10м.	
		6	Бег. упр. Челночный бег 3x10м на результат.	
		7	Бег в равномерном темпе 20мин. Метание мяча с 3-х шагов разбега.	
		8	Метание м\мяча на дальность на результат. Переменный бег 50м через 50м-6 кругов.	
		9	Бег 1 км на время.	
		10	Мед. бег 1км. с преодолением препятствий. Прыжки в длину с 5-и шагов разбега.	
		11	Техника барьерного бега. Прыжки в длину с полного разбега(13-15 шагов).	
		12	Прыжок в длину с полного разбега на результат. Техника передачи эстафетной палочки.	
		13	Эстафетный бег по кругу по правилам соревнований.	
		14	Т/б на уроках волейбола. Спец. упр. развивающие скоростные качества. Приём и передача мяча сверху.	

		15	Упр. на координацию. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху на месте и в движении.	
		16	Упр. для развития ловкости и гибкости. Передачи мяча над собой, вперёд, назад, короткие, длинные. высокие и низкие.	
		17	Упр. на скорость передвижения по площадке. Передача мяча снизу на месте и в движении.	
		18	Упр. на быстроту реакции. Чередование способов приёма и передачи мяча. Передачи мяча через сетку 1:1,2:2,3:3.	
		19	Подачи -нижняя прямая и нижняя боковая с близкого и дальнего расстояния, и на заданные зоны. Упр.на силу мышц рук.	
		20	Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Розыгрыш мяча с подачи. Упр. на взрывную силу мышц ног.	
		21	Сочетание способов перемещения. Приём мяча после отскока мяча от сетки. Передача мяча через сетку ,стоя спиной к сетке.	
		22	Спец. прыжковые упр.Нападающий удар -прямой и боковой. Приём мяча с нападающего удара.	
		23	Упр. на взрывную силу мышц ног. Блокировка -одиночная и вдвоём. Учебная игра.	
		24	Акробатические упр. для приёма мяча в падении. Приём мяча в падении. Приём мяча с набеганием.	
		25	Взаимодействия игроков передней и задней линии. Учебная игра.	
		26	Командные взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.	
		27	Учебная игра по упрощенным правилам.	
		28	Учебная игра по правилам ФИВБ.	
		29	Т\б на уроках гимнастики. Строевые упр.: повороты кругом в движении. ОРУ на гибкость. Упр.на силу мышц рук.	
		30	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2-а,4-е,8-мь в движении. ОРУ на осанку с гимн. палками. Упр. на б.пресс.	
		31	Упр. в висах и упорах на перекладине. М -подъём в упор силой. Д -подъём в упор	
		32	М .-вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом. Д. -дыхательная гимнастика (Vodu Flex).	
		33	М. -подъём переворотом, соскок махом ног назад. Д. -кувырок на перекладине, соскок.	

		34	М. -связка из изученных элементов на перекладине. Д. -ритмическая гимнастика.	
		35	ОРУ на осанку с гимнастическими палками. Упр. на гибкость в парах. Отжимания.	
		36	Упр. на гибкость. Кувырки вперёд ,назад. М. -длинный кувырок через препятствие. Д. -кувырок назад в полушпагат.	
		37	М. -кувырок назад через стойку на руках, стойка на голове. Д. -мост с переворотом в упор, стойка на лопатках.	
		38	Акробатическая связка из разученных элементов.	
		39	Акробатическая комбинация из 5-ти элементов на оценку.	
		40	М. -круговая тренировка на силу мышц рук, ног,спины и б.пресса.Д.-дыхательная гимнастика(Bodu Flex)	
		41	Спец прыжковые упр.Опорный прыжок. Отжимания, подтягивания.	
		42	Опорный прыжок: М. -согнув ноги, Д. -боком. Прыжки на скакалке. Упр. на мышцы	
		43	М. –упр. с набивными мячами, подтягивания из вися. Д. -ритмическая гимнастика, подтягивание из вися лёжа.	
		44	ОРУ на координацию и вестибулярный аппарат. Передвижения различными способами на возвышенной опоре.	
		45	Упр. на гибкость. Тест-наклон вперёд из положения сидя.	
		46	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и гимн. упражнений.	
		47	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	
		48	Преодоление полосы препятствий на время.	
		49	Т\б на уроках по бадминтону. Перемещения по площадке. Спец. упр. бадминтониста.	
		50	Упр. с ракеткой и воланом. Основные стойки при подаче, приёме подачи, ударах.	
		51	Упр. для подвижности плечевого пояса. Жонглирование на различной высоте с перемещением.	
		52	Спец. упр. на быстроту реакции. Перекидывание волана в парах. Эстафеты с ракеткой и воланом.	
		53	Спец. упр. на скорость перемещения по площадке. Удары справа и слева. Упр. на силу мышц рук.	
		54	Упр. на координацию. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Передачи волана ударом сверху и снизу.	
		55	Контроль скорости передвижения по площадке. Короткие и высоко-далёкие удары.	
		56	Контроль развития координации(жонглирование).Удары: сверху, снизу, справа и слева. короткие и высоко-далёкие.	

		57	Подача и приём подачи .Игра "Вертушка".	
		58	Подачи на заданные зоны. Обманные действия-замахи и удары.Игра "Вертушка".	
		59	Контроль быстроты реакции. Одиночная игра в парах на кол-во передач.	
		60	Контроль выполнения подачи. Правила игры и ведения счёта. Одиночные встречи до 5 очков.	
		61	Контроль выполнения приёма подачи. Одиночные встречи до 5 очков.	
		62	Одиночные встречи до 11 очков.	
		63	Парные встречи со счётом до 11 очков.	
		64	Т\б на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек баскетболиста с мячом и без мяча.	
		65	Спец. беговые и прыжковые упр. Ведение мяча различными способами.	
		66	Старты из различных И.П. по внезапному сигналу. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	
		67	Упр. на координацию. Жонглирование мячом на месте и в движении.	
		68	Упр. на взрывную силу мышц ног. Передачи мяча на месте и в движении.	
		69	Ведение мяча без зрительного контроля. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу через пол на месте и в движении.	
		70	Спец прыжковые упр. Бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке с средней и дальней дистанции.	
		71	Броски по кольцу с близкого и дальнего расстояния, со штрафной и 3-х очковой зоны.	
		72	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника.	
		73	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра стритбол.	
		74	Действия против игрока с мячом -вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	
		75	Взаимодействия игроков в нападении и защите. Стритбол.	
		76	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	
		77	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	
		78	Эстафеты с б\б мячами различными способами передвижения по площадке. Броски мяча в кольцо с 2-ух шагов.	
		79	Повторение правил игры в баскетбол и судейства. Учебная игра.	
		80	Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	
		81	Учебная игра по правилам баскетбола. Судейство.	

		82	Т\б на занятиях по ОФП. Прыжки на скакалке различными способами на месте и в движении. Упр. с набивными мячами.	
		83	Прыжки на скакалке на кол-во раз за 1мин. Бросок набивного мяча на дальность из и.п. сидя. М. -подтягивания, Д. -отжимания.	
		84	Упр. на координационной лестнице(спидлэддере). Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	
		85	Упр. на гибкость в парах .Упр. с набивными мячами на силу мышц рук.	
		86	Круговая тренировка на все группы мышц.	
		87	Д.-степ тренировка. М.-упр. на силу мышц ног, рук и плечевого пояса.	
		88	Упр. на координационной лестнице(спидлэддере). Тест-наклон вперед из и.п. сидя ноги врозь.	
		89	Челночный бег 3х10м. Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	
		90	Челночный бег 3х10м. на время. Упр. на силу мышц рук с набивными мячами.	
		91	Круговая тренировка на все группы мышц. Тесты -поднимание туловища на кол-во раз за 30сек.-дев.,подтягивания-юноши.	
		92	Прыжки через большую скакалку. Упр. для мышц рук и ног с резиновыми жгутами.	
		93	Упр. на координационной лестнице(спидлэддере). Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	
		94	Т\б на уроках по л\а на стадионе. Мед. бег 10мин.Спец. беговые и прыжковые упр.	
		95	Спец. беговые упр. Выбегания с высокого старта 5х20м.Финиширование 3х60м.Метание м\мяча.	
		96	Бег на 100м с высокого старта на результат. Метание м\мяча с 3-х шагов разбега.	
		97	Спец. прыжковые упр.Прыжки в длину с короткого и длинного разбега. Метание м\мяча на результат.	
		98	Бег в равномерном темпе 10мин.ОРУ.Переменный бег 45м через 45м-8 кругов.	
		99	Бег 2км на время -девушки, 3км на время -юноши.	
		100	Прыжок в длину с полного разбега на результат. Техника передачи эстафетной палочки.	
		101	Эстафетный бег по кругу по правилам соревнований.	
		102	Спортивные игры. Подведение итогов года.	