

Краснодарский край  
Муниципальное образование Тбилисский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»  
им.Грановского Ю.А.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование 11 класс

Количество часов: всего 68 ч., в неделю – 2 часа

Учитель Стельников Е.В., Андриянченко С.А.

Программа разработана на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре в соответствии ФКГОС одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)



Краснодарский край  
Муниципальное образование Тбилисский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»  
им.Грановского Ю.А.

УТВЕРЖДЕНО  
решение педагогического совета  
от 25.08.2021 года протокол № 1  
Председатель А.Миковалев



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование 10-11 классы

Количество часов: всего 136 ч., в неделю в каждом классе – 2 часа

Учитель Стельников Е.В., Андриянченко С.А.

Программа разработана на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре в соответствии ФКГОС одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

## 1. Содержание учебного предмета, курса (136 ч)

**Таблица тематического распределения количества часов:**

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов			
		Примерная программа		Рабочая программа	
		10кл.	11кл.	10 кл.	11кл.
<b>1</b>	<b>Физкультурно- оздоровительная деятельность</b>	<b>71</b>		<b>10</b>	<b>10</b>
1.1.	Знания о физкультурно- оздоровительной деятельности	8		4	4
1.2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (Атлетическая и ритмическая гимнастика)	55		6	6
1.3.	Способы физкультурно- оздоровительной деятельности	8		В процессе урока	
<b>2</b>	<b>Физическое совершенствование</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>57</b>		<b>58</b>	<b>58</b>
2.1.	Знания о спортивно- оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	4		В процессе урока	
2.2.	Физическое совершенствование спортивно- оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	50		<b>58</b>	<b>58</b>
2.3.	Спортивные игры			<b>19</b>	<b>19</b>
	<i>Волейбол</i>			9	9
	<i>Баскетбол</i>			5	5
	<i>Футбол</i>			5	5
2.4.	Гимнастика с основами акробатики.			<b>5</b>	<b>5</b>
2.5.	Легкая атлетика			<b>32</b>	<b>32</b>
2.6.	Атлетические единоборства			<b>2</b>	<b>2</b>

2.7.	Способы спортивно- оздоровительной деятельности	3	В процессе урока	
3	Вариативная часть	12	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>140</b> (2ч.в неделю)	<b>68</b>	<b>68</b>

Для проведения занятий по лыжной подготовке не соответствуют климатические условия региона, поэтому часы раздела «Лыжные гонки» распределили по разделам: «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики». Часы вариативной части распределили на темы: «Физкультурно- оздоровительная деятельность» и «Спортивно - оздоровительная деятельность».

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 ч).**

#### **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (4 ч).**

Программный материал по данному разделу осваиваем как на специально отведенных уроках (1 час в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

- Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. (11 кл)

- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).(10-11 кл)

- Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.(10-11 кл)

- Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).(10-11 кл)

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (6ч).** *Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).(10-11 кл)*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.

(10-11 класс)- *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

(10-11класс)- *Ритмическая гимнастика (девушки)*: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

(10-11 кл)- *Аэробика (девушки)*: композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. (10 кл)

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. (11 кл)

## **2.Физическое совершенствование (58 ч).**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.*** Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.(10 кл) Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) (10 кл).

Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели(11 кл).

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.(11 кл).

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (58 ч).***

- *Гимнастика с основами акробатики(5ч):* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

- *Легкая атлетика.(31 ч)* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

- *Спортивные игры.(18 ч)* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

- *Атлетические единоборства (юноши)(3ч).* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности(10-11 кл).***

*Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).*

- Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

- Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

**2. Тематическое планирование.**

Содержание (разделы, темы)	10класс	11класс
----------------------------	---------	---------

<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<u><b>4</b></u>	<u><b>4</b></u>
<p><u>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры.</li> <li>- Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.</li> <li>- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.</li> <li>- Простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).</li> <li>- Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.</li> <li>-Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.</li> <li>-Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности</li> </ul>	<u><b>4</b></u>	<u><b>4</b></u>
<p><u>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью:</u></p> <p><i>Атлетическая гимнастика(юноши):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп;</li> <li>-комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам);</li> <li>-комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</li> </ul> <p><i>Ритмическая гимнастика (девушка):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений;</li> <li>- танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»);</li> <li>-танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев;</li> <li>-упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</li> </ul> <p><i>Аэробика (девушки):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений;</li> <li>- танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из</li> </ul>	<u><b>6</b></u>	<u><b>6</b></u>

<p>народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев;</p> <p>-упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</p>		
<p><i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p>Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</p> <p>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</p>	<u>В процессе урока</u>	
<p><i>Физическое совершенствование</i></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<u>58</u>	<u>58</u>
<p><i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой</i></p>	<u>В процессе урока</u>	
<p><i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью:</i></p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях</p> <p>Элементы акробатики;</p> <p>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах, в висах и упорах;</p> <p>Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке;</p> <p>Опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши) .</p>	<u>58</u>	<u>58</u>
<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях</p> <p>Элементы акробатики;</p> <p>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах, в висах и упорах;</p> <p>Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке;</p> <p>Опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши) .</p>	<u>5</u>	<u>5</u>
<p><u>Легкая атлетика:</u> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях</p> <p>Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Прикладные упражнения:</p> <p>кросс по пересеченной местности;</p> <p>Метание различных снарядов;</p>	<u>32</u>	<u>32</u>
<p><u>Спортивные игры:</u> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Упражнения и технические действия,</p>	<u>19</u>	<u>19</u>

сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). <i>Волейбол:</i> прием и передача мяча в различных комбинациях; нападающий удар, блокировка; подачи мяча; игра по правилам. Передвижения игрока, передачи, подачи, приемы мяча, нападающие удары, блокирование, тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.	<u>9</u>	<u>9</u>
<i>Баскетбол:</i> комбинации ведения, ловли, передачи мяча. Передвижения, остановки, передачи мяча, броски по кольцу с места и в движении. Тактические действия в нападении и защите.	<u>5</u>	<u>5</u>
<i>Футбол:</i> комбинации ведения, ловли, передачи, удара мяча; остановка мяча, игра по правилам.	<u>5</u>	<u>5</u>
<i>Атлетические единоборства:</i> Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.	<u>2</u>	<u>2</u>
<i>Способы спортивно-оздоровительной деятельности:</i> Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств.	В процессе урока	
<b>Итого</b>	<b>68\136 часа</b>	

### Описание учебно-методического и материально-технического оснащения по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Печатные пособия</b>		
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования	1	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Учебник по физической культуре «Физическая культура 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2014 год	25	
1.3	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
1.4	Щит баскетбольный игровой	2	
1.5	Щит баскетбольный тренировочный	4	
1.6	Стенка гимнастическая	10	
2	Скамейки гимнастические	10	
2.1	Стойки волейбольные	2	
2.2	Ворота универсальные	2	
2.3	Бревно гимнастическое напольное	1	
2.5	Перекладина гимнастическая	1	
2.6	Палка гимнастическая	10	

2.7	Обручи гимнастические	5	
2.8	Комплект матов гимнастических	13	
2.9	Перекладина навесная универсальная	2	
2.10.	Козёл, конь гимнастические	2	
2.11	Аптечка медицинская	1	
2.12	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	10	
2.13	Сетка волейбольная	2	
2.14	Гимнастический подкидной мост	2	
2.15	Мячи футбольные	2	
2.16	Мячи баскетбольные	20	
2.17	Мячи волейбольные	7	
2.18	Канат (для лазания и для перетягивания)	2	
2.19	Граната для метания	7	
2.20	Рулетка измерительная	1	
2.21	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1	
2.22	Секундомер	2	
2.23	Комплект: Стойки и планка для прыжков в высоту	1	
2.24	Дорожка гимнастическая	1	
2.25	Скакалка	20	
2.26	<b>Спортивный зал (кабинет)</b>		
2.27	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
2.28	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф для одежды
2.29	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>3</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
3.1	Сектор для прыжков в длину	1	
3.2	Игровая площадка для баскетбола, волейбола, футбола	1	
3.3	Гимнастический городок	1	
<b>4</b>	<b>Полоса препятствий</b>	1	
4.1			
4.2			
4.3			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
МО учителей СОШ № 7  
От августа 2021 г. № 1  
Руководитель МО



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 М.С.Дверникова  
1 сентября 2021 год

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО  
учителей физической культуры  
от 28.08 2023 г. № 1

Руководитель МО

Александров Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Малюга Н.Г. Н.Г.Малюга

28.08 2023 года