

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Академия государственного образования  
Институт государственной педагогики

Специальное  
образовательное  
учреждение  
№ 1

Адрес: 119121,  
Москва, ул. Давыдовская,  
д. 19

Российская  
федерация  
Москва, Давыдовская  
улица, д. 19

Учебники  
Серия № 123  
№ 1234567

Примерный  
№ 1  
№ 1234567  
Примерный № 1

№ 1234567

Примерный № 1  
№ 1234567



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**10-11 КЛАССЫ**

Разработчик:  
И.И. Смирнов  
Учебник по физической культуре 10-11 классы №1234567

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №22»

Рассмотрена на  
заседании  
методического  
объединения

Согласована  
Зам. директора

Рассмотрена на  
заседании  
педагогического  
совета

Утверждена  
Приказ № 196  
от 30.08.14г.

Протокол № 1  
от 28.08.2014  
Руководитель МО

И.М. Савицкая  
30.08.14г.

Протокол № 1  
от 30.08.14г.

Директор МБОУ  
«СОШ №22»

Дзубан С.Н.



Рабочая программа  
среднего общего образования  
по физической культуре (базовый уровень)  
10-11 классы

Разработчик:  
Н.В. Смирнова,  
учитель физической культуры МБОУ «СОШ №22»

## Содержание

|  |   |
|--|---|
| Пояснительная записка.....                                     | 3 |
| Содержание тем учебного плана.....                             | 4 |
| Требования к уровню подготовки.....                            | 5 |
| Учебно-тематическое планирование.....                          | 6 |
| Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение..... | 7 |

## Пояснительная записка

Рабочая программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) разработана на основе

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования,
- программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Средняя (полная) школа (10-11 классы) под редакцией А.П.Матвеева.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью физкультурного образования программы последовательно решаются основные задачи физического воспитания:

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

«Здоровый образ жизни»; «Оздоровительные системы физического воспитания» и «Спортивная подготовка» и «Прикладно-ориентированная физическая подготовка».

«Способы двигательной активности» содержат занятия, которые ориентированы на самостоятельные занятия физической культурой.

«Физическая культура и укрепление здоровья школьников». Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой связано с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта(лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол, волейбол, футбол)

### Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

#### знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### Учебно-тематическое планирование

| Разделы рабочей программы   | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования             | Классы     |            | Всего часов |
|---|--|------------|------------|-------------|
|   |  | 10         | 11         |             |
| 1   | 2  | 3          | 4          | 5           |
| Основы знаний о физкультурной деятельности  | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 4          | 4          | 8           |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой       | Основы техники безопасности и профилактика травматизма                                     | 2          | 2          | 4           |
| Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:                 | Развитие способностей физических качеств   |            |            |             |
| - Скорость  |  | 4          | 4          | 8           |
| - Сила  |  | 3          | 3          | 6           |
| - Выносливость  |  | 5          | 5          | 10          |
| - Координация   |  | 3          | 3          | 6           |
| - Гибкость  |  | 3          | 3          | 6           |
| - Скоростно-силовые   |  | 5          | 5          | 10          |
| С оздоровительной направленностью:  |  | 10         | 10         | 20          |
| <b>Итого по разделу двигательных способностей:</b>                                |  | <b>39</b>  | <b>39</b>  | <b>78</b>   |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх           |            |            |             |
| - Гимнастика, акробатика  |  | 12         | 12         | 14          |
| - Футбол  |  | 3          | 3          | 16          |
| - Баскетбол   |  | 9          | 9          | 18          |
| - Волейбол  |  | 7          | 7          | 14          |
| - Лёгкая атлетика   |  | 7          | 7          | 14          |
| Лыжная подготовка   |  | 12         | 12         | 24          |
| <b>Вариативная часть</b>  |  |            |            |             |
| - Лёгкая атлетика   |  | 6          | 6          | 12          |
| - Волейбол  |  | 4          | 4          | 8           |
| - Стритбол  |  | 3          | 3          | 6           |
| - Баскетбол   |  | 1          | 1          | 2           |
| - Футбол  |  | 1          | 1          | 2           |
| - Подведение итогов учебного года   |  | 1          | 1          | 2           |
| <b>ИТОГО:</b>   |  | <b>66</b>  | <b>66</b>  | <b>132</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |  | <b>105</b> | <b>105</b> | <b>210</b>  |

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Матвеев А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-11 классы. Базовый и профильный уровни /А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007. – 144 с.
2. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культуры /А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе / авт.-сост. В. В. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2006. – 254 с.
4. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624 с.

| № п/п | Оборудование, инвентарь        | Количество |
|-------|--------------------------------|------------|
| 1     | Мячи для метания               | 6 шт.      |
| 2     | Флажки                         | 4 шт.      |
| 3     | Секундомер                     | 2 шт.      |
| 4     | Рулетка                        | 1 шт.      |
| 5     | Стойки для прыжков в высоту    | 4 шт.      |
| 6     | Планка для прыжков в высоту    | 2 шт.      |
| 7     | Эстафетная палочка             | 4 шт.      |
| 8     | Мячи волейбольные              | 15шт.      |
| 9     | Сетка волейбольная             | 2 шт.      |
| 10    | Свисток                        | 1 шт.      |
| 11    | Мячи футбольные                | 2 шт.      |
| 12    | Мячи набивные                  | 6 шт.      |
| 13    | Маты гимнастические            | 10 шт.     |
| 14    | Бревно гимнастическое          | 1шт.       |
| 15    | Козел гимнастический           | 1 шт.      |
| 16    | Канат гимнастический           | 1 шт.      |
| 17    | Стенка гимнастическая          | 4 пролета  |
| 18    | Скакалки гимнастические        | 15 шт.     |
| 19    | Палки гимнастические           | 25 шт.     |
| 20    | Кубики                         | 6 шт.      |
| 21    | Кегли                          | 10шт.      |
| 22    | Скамейки гимнастические        | 4 шт.      |
| 23    | Мячи баскетбольные             | 15 шт.     |
| 24    | Насос                          | 1шт.       |
| 25    | Гранаты для метания весом 500г | 3шт.       |
|       |                                |            |