

## Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Шилан муниципального района Красноярский Самарской области

446386, Самарская область, Красноярский район, с. Шилан, ул.Школьная, 5 тел: 8(846) 57 55134  
E-mail: [shilan@sch.yartel.ru](mailto:shilan@sch.yartel.ru)

### ПРИКАЗ

«31» августа 2021г.

с. Шилан

№ 54 - ОД

### «Об утверждении рабочих программ начального, основного и среднего общего образования»

Согласно решению Методического объединения ГБОУ СОШ с. Шилан от 26.08.2021 г. протокол №1, проверкой заместителя директора по УВР Мартыновой В.Е.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить :

- рабочие программы начального общего образования по русскому языку, литературному чтению, математике, английскому языку, окружающему миру, музыке, изобразительному искусству, технологии, физической культуре, родному (русскому) языку, литературному чтению на родном ( русском) языке государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Шилан муниципального района Красноярский Самарской области;
- рабочие программы основного общего образования по русскому языку, литературе, математике, английскому языку, биологии, географии, физике, химии, истории, обществознанию, музыке, изобразительному искусству, технологии, физической культуре, родному (русскому) языку, родной ( русской) литературе, информатике, ОБЖ, ОДНКР государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Шилан муниципального района Красноярский Самарской области;
- рабочие программы среднего общего образования по русскому языку, литературе, математике ( углубленный уровень), английскому языку, биологии ( углубленный уровень), физике, химии ( углубленный уровень), истории, обществознанию, физической культуре, родному (русскому) языку, ОБЖ, индивидуальному проекту, астрономии государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Шилан муниципального района Красноярский Самарской области;
- рабочие программы по внеурочной деятельности: « Введение в астрономию 5-9 класс», «Шахматы 5-9 класс», « Динамическая пауза 1 класс», «Функциональная грамотность 5-9 класс», «Жизнь ученических сообществ», «Информационная безопасность 7 класс», «История Самарского края 6-7 класс», «Что мы знаем про то, что нас окружает 1-4 класс», «Рассказы по истории Самарского края 4 класс», «Развитие математических способностей 1-3 класс», «Школьное лесничество 5-9 класс», «Спортивный клуб», «Нравственные основы семейной жизни».

2. Разместить копии вышеперечисленных документов на официальном сайте ОО 31.08.2021 г.

3. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор  
ГБОУ СОШ с. Шилан

( Н.П. Тынянов)

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Шилан  
муниципального района Красноярский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_ 202\_г.  
Руководитель МО

Проверено  
Зам.дир.по УВР  
\_\_\_\_\_ Мартынова В.Е.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_г.

Утверждаю  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 202\_г.  
Директор ГБОУ СОШ с. Шилан  
\_\_\_\_\_ Тынянов Н.П.

**Рабочая программа  
Физическая культура  
III уровень (10-11 класс)**

**с.Шилан**

**2021г.**

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии: с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение,); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. - М.: Просвещение,); с авторской «Комплексной программой физического воспитания обучающихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение,)

## МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102 ч, в 11 классе — 102 ч.

### 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Требования к уровню подготовленности обучающихся 10-11 класса по физической культуре.**

***Знать (понимать):***

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
- Основные показатели физического развития;
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. - Правила соревнований по спортивным играм.
- Оказание доврачебной помощи. ***Уметь:***
- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя); - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам; - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - демонстрировать здоровый образ жизни.

### 3. Содержание учебного курса

#### 10 класс Легкая

#### атлетика (44 часа)

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техника

безопасности при занятиях легкой атлетикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег на результат 100м), техника длительного бега (2000м (3000м), равномерный бег 15-20мин (2025мин)), метание мяча в цель и на дальность, прыжки в длину с места, разбега, в высоту. Упражнения на развитие физических способностей. **Спортивные игры (футбол) (14 часов)**

Основы биомеханики футбольных упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях футболом (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Оказание первой доврачебной помощи. Вбрасывание, удары по воротам. Повторение движений «школы техники футбола. Техника ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частями подъема. Развитие координационных способностей и прыгучести

#### **Спортивные игры (волейбол) (15 часов)**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом ( ловля, передача, подача мяча, нападающий удар, блокировка(одиночное и двойное)), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях волейболом. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

#### **Спортивные игры (баскетбол) (16 часов)**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

#### **Лыжная подготовка (16 часов)**

Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, особенности физической подготовленности лыжника. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Передвижения на лыжах (техника лыжных ходов):

- 10 класс – переход с одновременных ход на попеременные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 6 км. – юноши.
- 11 класс – переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни, элементы тактики лыжных гонок, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 8 км. – юноши.

#### **11 класс**

#### **Легкая атлетика (40 часа)**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег на результат 100м), техника длительного бега (2000м (3000м), равномерный бег 15-20мин (2025мин)), метание мяча в цель и на дальность, прыжки в длину с места, разбега, в высоту. Упражнения на развитие физических способностей. **Спортивные игры (футбол) (13 часов)**

Основы биомеханики футбольных упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях футболом (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Оказание первой доврачебной помощи. Вбрасывание, удары по воротам. Повторение движений «школы техники футбола». Техника ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частями подъема. Развитие координационных способностей и прыгучести

### **Спортивные игры (волейбол) (17 часов)**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, подача мяча, нападающий удар, блокировка(одиночное и двойное)), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях волейболом. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

### **Спортивные игры (баскетбол) (16 часов)**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

### **Лыжная подготовка (16 часов)**

Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, особенности физической подготовленности лыжника. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Передвижения на лыжах (техника лыжных ходов):

- 10 класс – переход с одновременных ход на попеременные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 6 км. – юноши.
- 11 класс – переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни, элементы тактики лыжных гонок, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 8 км. – юноши.

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м.	1
2	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1
3.	Низкий старт 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Эстафетный бег.	1
4.	Бег со старта с гандикапом 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м	1
5.	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	1
6.	Развитие выносливости в беге 1000м. Силовые упражнения	1

7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	1
8.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	1
9.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	1

10.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест подтягивание.	1
11.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Челночный бег – на результат. Метание гранаты на дальность из разных положений.	1
12.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность с разбега.	1
13.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	1
14.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.	1
15.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег 6 минут – на результат.	1
16.	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1
17.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	1
18.	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.	1
19.	Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий. 30 м. на результат	1
20.	Контрольный урок. Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
21.	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	1
22.	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1
23.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Эстафетный бег 4x60 м.	1
24.	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку.	1
25.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
26.	Т.б. во время занятий. Комбинация из освоенных элементов.	1
27.	Ведение внешней, внутренней стопой	1
28.	Тактика игры в защите	1
29.	Тактика игры в нападении	1
30.	Удары с различных дистанций.	1

31	Контрольный урок по футболу.	1
32	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1
33	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	1
33	Т.б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
34	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
35	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча.	1
36	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1
37	Контрольный урок. Совершенствование изученных элементов.	1

38	Ведение мяча с сопротивлением, в движении по прямой.	1
39	Ведение мяча с изменением направления движения. Перехват мяча во время ведения	1
40	Контрольный урок. Совершенствование изученных элементов.	1
41	Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча.	1
42	Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении	1
43	Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении	1
44	Контрольный урок. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи.	1
45	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).	1
46	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении.	1
47	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
48	Совершенствование ранее изученных комбинация. Двусторонняя игра	1
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1
50	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.	1
51	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	1
52	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	1
53	Одновременный одношажный ход . Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1
54	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1
55	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1



56	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1
57	Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1
58	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	1
59	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км	1
60	Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м	1
61	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м	1
62	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1
63	Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(	1

	ю),4 км (д) с переменной скоростью.	
64	Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	1
65	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
66	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1
67	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.	1
68	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии Учебная игра.	1
69	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Учебная игра.	1
70	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1
71	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем. Учебная игра.	1
72	Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Учебная игра.	1
73	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
74	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
75	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Учебная игра.	1

76	Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением. Учебная игра.	1
77	Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
78	Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
79	Вбрасывание, удары по воротам	1
80	Повторение движений «школы техники футбола	1
81	Выполнять передачи мяча в малых группах (из 3 игроков) в движении	1
82	Техника ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частями подъема	1
83	Развитие координационных способностей и прыгучести	1
84	Двусторонняя игра в футбол. (контрольный)	1
85	Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге	1
86	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы.	1
87	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
88	Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов).	1
89	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.	1
90	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений	1
91	Контрольный урок. Бег 30 м.	1
92	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м	1
94	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
95	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1
96	Контрольный урок. Бег 300, 500 м.	1
97	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1
98	Контрольный урок. Челночный бег 3*10 м.	1
99	Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения	1
100	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.	1
101	Круговая тренировка. Кросс 800м.	1
102	Специальные беговые упражнения. Подведение итогов	1
Всего:		102 часа