

Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области  
«Иркутский кадетский корпус имени П.А. Скорородова»

«Принята»  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
«28» августа 2020 г.

«Согласована»  
зам. директора по УР  
Ю.В. Чекарева  
«    »                      2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
10-11 класс

2020-2021 учебный год

Составитель:  
Фесенко Людмила Михайловна,  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная категория

**Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП  
СОО Иркутского кадетского корпуса и требований ФГОС**

Разработана на основе государственной программы для общеобразовательных школ  
Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы авторы В.И. Лях,  
А.А.Зданевич М. «Просвещение» 2016

г. Иркутск, 2020 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (В процессе урока).**

#### **1.1. Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

#### **1.3. Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

#### **1.4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

#### **1.5. Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **1.6. Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **1.8. Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Программный материал по спортивным играм**

#### **Основная направленность 10-11 классы**

##### **Баскетбол.**

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)

На совершенствование ловли и передач мяча Совершенствование ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.

На совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.

На совершенствование тактики игры. Совершенствование техники защитных действий. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват.

### **Волейбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Совершенствование техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Совершенствование техники подач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.

Совершенствование техники нападающего удара. Нападающий удар через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).

Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность

Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.

Совершенствование О.Р.У. без предмета; с предметами Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Развитие скоростно-силовых способностей Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п.

Самостоятельные занятия.Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

### **Легкая атлетика**

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженного воздействующих на совершенствование техники

развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метания. На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок.

Программный материал по лёгкой атлетике

Основная направленность

ТБ на занятиях ФК Основные знания о физической культуре.

Развитие координационных способностей, гибкости. Тестирование физического развития. Челночный бег 3 x10 м., Старт из различных исходных положений, эстафеты.

Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40

метров. Бег на короткие дистанции-20м. Бег на короткие дистанции 30 м. Бег на короткие

дистанции-30 м на результат. Бег на короткие дистанции-400 м. Бег 400 м на результат.

Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением. Бег на короткие дистанции-100м.

Контрольный урок, бег 100 метров. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м

Совершенствование прыжков в длину с места высоту. Техника прыжка в длину с места.

Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.

Контрольные уроки.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега на дальность. В горизонтальную и вертикальную цель; на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние.

Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки.

Старты из различных и.п., бег с ускорением.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости. Бег с

преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления.

На знание о физической культуре. Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину.

На совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи по видам спорта

Самостоятельные занятия тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по кроссовой подготовке. Основная направленность

Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 6 – мин.

Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.

Совершенствование техники бега с препятствиями. Бег с препятствиями в равномерном темпе. Бег в гору. Совершенствование техники длительного бега. Длительный бег до 15 мин. Совершенствование техники бега. Бег – 2000м., на время.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10-11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	18

3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	28
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивные игры (баскетбол)	18
7	Спортивные игры (футбол)	8
	Итого	102

Приложение 1

### План-график учебных часов

#### 10 класс

Четверть	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во часов отведённых на контр/раб	Резерв
I	8	24	6	
II	7	21	5	
III	10	30	5	
IV	9	27	7	
год	34	102	23	

Приложение 2

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 10-11 класс

№ урока	Тема урока	Дата	Корректировка
	<b>Лёгкая атлетика (18час)</b>		
1	<b>День знаний</b>	01.09.2020	
2	<b>Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Тест: наклон вперед из положения стоя.</b>	03.09.2020	
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	07.09.2020	
4	Низкий старт.30м. Финиширование. <b>Тест: подтягивание на перекладине.</b>	08.09.2020	
5	Спринтерский бег.60м. Прыжок в длину с разбега.	10.09.2020	
6	Развитие выносливости.	14.09.2020	
7	Контроль за развитием скоростных способностей. <b>Тест:Бег 30м, 60м на время.</b>	15.09.2020	
8	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты в цель	17.09.2020	
9	Бег по пересечённой местности . <b>Тест: наклон вперед из положения стоя.</b>	21.09.2020	

10	Контроль за развитием скоростных способностей. Бег 500м .	22.09.2020	
11	Метание гранаты на дальность. Отжимание в упоре лёжа.	24.09.2020	
12	Контроль за развитием двигательного действия <b>Тест: прыжок в длину с места.</b>	28.09.2020	
13	Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность.	29.09.2020	
14	Развитие скоростно-силовых способностей.	01.10.2020	
15	Контроль за развитием выносливости <b>Тест: бег 1000м на время.</b>	05.10.2020	
16	Развитие скоростных и координационных способностей.	06.10.2020	
17	Контроль за развитием физических качеств (пресс, подтягивание, чел.бег 3X10)	08.10.2020	
18	Развитие выносливости. Бег 2000м.	12.10.2020	
	<b>Баскетбол(14час)</b>		
19	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила баскетбола.	13.10.2020	
20	Совершенствование техники перемещений, стоек, остановок, поворотов.	15.10.2020	
21	Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	19.10.2020	
22	Совершенствование координационных способностей. <b>Упр.на пресс.</b>	20.10.2020	
23	Ведение мяча . Броски в корзину	22.10.2020	
24	Развитие силовых способностей. <b>Подтягивание на перекладине.</b>	26.10.2020	
25	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <b>Штрафной бросок.(5из7)</b>	27.10.2020	
26	Освоение индивидуальной защиты (вырывание и выбивание).	09.11.2020	
27	Освоение тактики игры. Комплексное развитие психомоторных способностей.	10.11.2020	
28	Развитие силовой выносливости. <b>Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.</b>	12.11.2020	
29	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	16.11.2020	
30	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	17.11.2020	
31	Броски и ведение мяча. Действия с мячом. Прыжки на скакалке	19.11.2020	
32	Тактика защиты. Учебная игра	23.11.2020	
	<b>Волейбол (16час)</b>		
33	Техника безопасности на уроках волейбола. <b>Правила волейбола.</b>	24.11.2020	
34	Совершенствование техники стоек, перемещений. Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке	26.11.2020	
35	Приём и передача мяча. Учебная игра.	30.11.2020	

36	Совершенствование координационных способностей.	01.12.2020	
37	Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Прыжки на скакалке, за 1мин.</b>	03.12.2020	
38	<b>Тест: Передача и приём мяча.</b>	07.12.2020	
39	Приём и передача ч/з сетку. <b>Нижняя прямая подача.</b>	08.12.2020	
40	Развитие скоростных способностей.	10.12.2020	
41	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Подача.	14.12.2020	
42	Развитие скоростно-силовых способностей (СФП)	15.12.2020	
43	Технико-тактические действия в игре.	17.12.2020	
44	Развитие выносливости. Обучение нападающего удара.	21.12.2020	
45	Учебная игра. Применение ранее изученных тактических действий.	22.12.2020	
46	<b>Контроль уровня развития двигательных способностей.(верхняя передача мяча над собой, приём мяча над собой).</b>	24.12.2020	
47	Нападающий удар. Технико-тактические действия в игре.	28.12.2020	
48	Развитие скоростных способностей. Контроль за развитием силовых способностей. (подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лёжа)	29.12.2020	
	<b>Лыжная подготовка (16час)</b>		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие силовых способностей. Спуска в основной стойке с торможением.	11.01.2021	
50	Попеременный двушажный ход. Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. <b>Техника лыжных ходов.</b>	12.01.2021	
51	Попеременный одношажный ход. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.	14.01.2021	
52	Одновременный одношажный ход на скорость Отработка техники по кругу.	18.01.2021	
53	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах со средней скоростью.	19.01.2021	
54	Скольльзящий шаг. Работа на отрезках. <b>Дистанция 2000м.</b>	21.01.2021	
55	Обучение движению на лыжах по дистанции 2 км. с переменной скоростью.	25.01.2021	
56	Обучение коньковому ходу	26.01.2021	
57	Обучение техники спусков и подъёмов.	28.01.2021	
58	Работа на отрезках, применение по дистанции изученных ходов.	01.02.2021	



59	Совершенствование конькового хода. Дистанция 2000м.	02.02.2021	
60	Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. <b>Техника лыжных ходов.</b>	04.02.2021	
61	Совершенствование конькового хода. Дистанция 2000м.	08.02.2021	
62	Дистанция 2000м. <b>Техника конькового хода.</b>	09.02.2021	
63	Передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и ходов во время прохождения дистанции. ( <b>3000м. на время.</b> )	11.02.2021	
64	Контрольная дистанция ( <b>3000м.</b> ) <b>выбранным способом.</b>	15.02.2021	
	<b>Гимнастика(18час)</b>		
65	Техника безопасности на уроках гимнастики.	16.02.2021	
66	Строевые приёмы. Развитие силовых способностей.	18.02.2021	
67	Продолжить освоение акробатических упражнений .	22.02.2021	
68	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	25.02.2021	
69	Опорный прыжок. Изучение гимнастических комплексов:№1;№2;№3.	01.02.2021	
70	Обучение техники акробатическим элементам.	02.03.2021	
71	Опорный прыжок. <b>Тест1: сгибание разгибание рук в упоре лёжа</b>	04.03.2021	
72	Продолжить обучение акробатическим элементам	08.03.2021	
73	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей	09.03.2021	
74	Обучение акробатической комбинации.	11.03.2021	
75	Контроль за уровнем развития гибкости. Комплекс:№1;№2;№3.	15.03.2021	
76	Акробатическая комбинация. <b>Тест: Опорный прыжок.</b>	16.03.2021	
77	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	18.03.2021	
78	Контроль за уровнем освоения акробатических элементов (комбинация)	29.03.2021	
79	Круговая тренировка. <b>Тест: Акробатическая комбинация.</b>	30.03.2021	
80	Развитие координационных способностей. <b>Тест3: прыжки на скакалке за 30сек.</b>	01.04.2021	
81	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка.	05.04.2021	
82	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	06.04.2021	
	<b>Футбол(10час)</b>		

83	Т.Б. на уроках футбола. Основы знаний.	08.04.2021	
84	Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Развития скоростных способностей.	12.04.2021	
85	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	13.04.2021	
86	Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Развития скоростных способностей. Учебная игра.	15.04.2021	
87	СФП методом круговой тренировки. Развитие координационных способностей. <b>Тест: челночный бег 3X10</b>	19.04.2021	
88	Совершенствование ударов по воротам. Удары по летящему мячу. Уч. игра	20.04.2021	
89	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Уч. игра. СФП методом круговой тренировки. Развитие координационных способностей. <b>Тест: наклон вперёд из положения стоя.</b>	22.04.2021	
90	Развитие скоростно-силовых способностей. СФП методом круговой тренировки.	26.04.2021	
91	Совершенствование тактики игры. Развитие координационных способностей. <b>Тест: Метание мяча на результат.</b>	27.04.2021	
92	Совершенствование тактики игры. Развитие координационных способностей.	29.04.2021	
	<b>Лёгкая атлетика(10час)</b>		
93	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие скоростно-силовых способностей.	03.05.2021	
94	Прыжок в длину с разбега. Бег с изменением направления и темпа до 3 км	04.05.2021	
95	Контроль уровня развития скоростных способностей: <b>бег 30м., 60м на время.</b>	06.05.2021	
96	Контроль уровня развития выносливости: бег 1000м..	11.05.2021	
97	Контроль за развитием двигательного действия ( <b>прыжок в длину с места</b> ).	13.05.2021	
98	Развитие выносливости. Метание мяча на результат.	17.05.2021	
99	Развитие скоростно-силовых способностей	18.05.2021	
100	Контроль за развитием выносливости ( <b>бег 1000м на время</b> )	20.05.2021	
101	Развитие скоростных и координационных способностей.	24.05.2021	
102	Контроль за развитием физических качеств <b>Тест: подтягивание на перекладине.</b>	25.05.2021	

## Нормативы по физкультуре за 10-11 класс

Упражнения	Мальчики		
	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2
Бег 100 м, с	13.8	14,3	14.6
Бег 2 км, мин.	7.50	8.50	9.20
Бег 3 км, мин.	12,40	13,30	14,30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00
Бег на лыжах 5 км, мин	23,40	25,00	25,40
Прыжки в длину с места, см	230	210	200
Прыжки в длину с разбега, см	440	380	360
Подтягивание на перекладине	13	10	8
Отжимания в упоре лежа	32	27	22
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4
Метание гранаты весом, 700гр	38	32	27
Наклон вперед из положения стоя	14	8	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	65	60	50