

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Ивановка»
Ивановского района, Амурской области

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол от 28.08.2017 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Владимирская Т.И.
Приказ от 30.08.2017 №122



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 классы**

Рекомендована к утверждению
Руководитель ШМО
 Гиревский И.И.
Протокол ШМО от 28.08.2017 №1

Аннотация
к рабочей программе по физической культуре
для 10-11 классов

Рабочая программа составлена на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М. :Просвещение; федерального государственного образовательного стандарта СОО; примерной основной образовательной программы СОО.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
3. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
4. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

1. реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
2. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
3. соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические

процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

На учебный предмет отводится по 3 недельных часа в 10 и 11 классах.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

1. Планируемые результаты

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.

2. Содержание программы

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека. Положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности. Правила соревнований и правила судейства, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

Гимнастика с элементами акробатики: Комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад, боковой переворот (слитно и отдельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Индивидуальные акробатические и

гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах. Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Обще развивающие упражнения. Русская лапта.

Спортивные игры:

Технико-тактические действия в спортивных играх. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по спортивным играм. Правила судейства. Сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе соревновательной деятельности

Примерное распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	84	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика	14	14
1.3	Лёгкая атлетика	31	31
1.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	39	36
2	Вариативная часть	21	21
2.1	Кроссовая подготовка	11	11
2.2	Русская лапта	10	10
	Итого	105	102

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 10-11 классах

Предмет	Физическая культура	
Параллель	10 класс	
Легкая атлетика	Бег. Ходьба.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.
		Низкий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег.
		Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафетный бег.
		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.
	Прыжки в длину	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание.
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег на результат.
		Прыжок в длину на результат. ОРУ.
		Бег 300 метров на результат. ОРУ.
	Метание гранаты	Метание гранаты. ОРУ. Бег 1000 метров на результат.
		Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ.
	Русская лапта	Лапта. Правила игры. Передача и ловля мяча. ОРУ. Игра.
		Передача мяча в тройках. Удары с верху. Игра.
		Передача мяча в пятерках. Нижние удары. Игры.
		Дальние удары. Перебежки. Игра.
		Ловля мяча после отскока. Игра.
		Остановка мяча. Игра.
	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б. Бег 20 минут. ОРУ.
		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.
		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.
		Бег на результат 3000 (юноши), 2000 (девушки). ОРУ.
		Бег в гору и под гору. ОРУ.
		ОРУ. Равномерный бег 5000м (юноши), (девушки)
	Прыжки в высоту	ОРУ. Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание.
		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту.
		ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
		Прыжок в высоту способом «перешагивание».
		Прыжки через скакалку за 1 минуту. ОРУ.

Спортивные игры	Баскетбол	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Повороты на месте. Игра.
		ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра.
		Совершенствование передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра.
		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Игра.
		Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Учебная игра
		Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.
		Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли. То же броски двумя руками. Учебная игра
		Сочетание приемов: ведение, передачи, бросок. Игра.
		Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.
		Тестирование передачи мяча о стену двумя руками от груди. Игра.
		ОРУ в движении с мячом. Штрафной бросок. Учебная игра
		ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.
		ОРУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
		ОРУ. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра.
		Сочетание приемов ведения. Нападение через заслон. Учебная игра.
		Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.
		Нападение через заслон. Учебная игра.
		ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение с сопротивлением.
		Передача мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.
		Передача мяча в движении. Игра с заданием.
		Бросок мяча в кольцо в движении. Учебная игра.
		Учебная игра. ОРУ.
	Волейбол	Волейбол. Т.Б. Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками с низу.
		Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
		Передача мяча над собой. Нападающий удар. Прием нападающего удара. Игра.
		Передача мяча над собой на результат. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.
		Нижняя прямая подача. Прием подачи. Передача мяча снизу над собой. Игра.
		Передача мяча снизу над собой на результат. Нижняя передача мяча спиной к сетке. Игра.
		Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Игра.

		Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Игра.
		Верхняя прямая подача, прием подачи. Блокирование. Учебная игра.
		Нападение через 2-ю зону. Блокирование. Прием подачи на результат. Учебная игра.
		Нападение через 2-ю зону. Прием мяча от сетки. Учебная игра.
		Нападение через 3-ю зону. Игра от блока. Учебная игра.
		Нападение через 3-ю зону. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.
		Верхняя прямая подача на результат. Учебная игра.
		Чередование передач мяча сверху и снизу. Прыжки через скакалку. Учебная игра.
		Чередование передач мяча сверху и снизу на результат. Учебная игра.
		Учебная игра. ОРУ в движении
Гимнастика	Гимнастика	Гимнастика. Т.Б. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Кувырки вперед и назад. Упражнения с набивными мячами.
		Длинный кувырок. Стойка на голове – ю. Стойка на лопатках – д. ОРУ с мячами.
		Стойка на руках с помощью – ю. Стойка на лопатках в полу-шпагат – д. ОРУ со скакалкой.
		Комбинация из ранее изученных элементов. Лазанье по канату.
		Комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ со скакалкой. Лазанье по канату.
		Комбинация из ранее изученных элементов – ю. Лазанье по канату.
		Комбинация из ранее изученных элементов – д. Лазанье по канату.
		Опорный прыжок. Лазанье по канату. Упражнения на гибкость.
		Опорный прыжок. Лазанье по канату - ю. отжимание – д.
		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.
		Опорный прыжок – д. Упражнения с отягощением – ю.
		Опорный прыжок – ю. Упражнения в равновесии.
		Упражнения в равновесии – д. Упражнения с отягощением – ю.
		Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ.
Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бег 2000 метров.
		ОРУ. Бег по пересеченной местности 20 минут.
		ОРУ. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.
		Бег 5000 метров – ю. 3000 метров – д. на результат.
	Русская лапта	Лапта. Инструктаж по Т.Б. Ускорение за мячом. Учебная игра.
		Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.
		Удары по мячу. Ловля «свечей». Учебная игра.
		ОРУ. Игра. Судейство игры.
		Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Челночный бег. Бег 30 метров на результат.

		Старт на короткую дистанцию. Бег 100 метров. ОРУ.
		Челночный бег. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег по дистанции.
		Бег 100 на результат. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
		Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. ОРУ.
		Подтягивание на высокой перекладине. Бег 300 метров на результат.
		Подтягивание на низкой перекладине – д. Бег 800 метров на результат – ю.
		Метание гранаты. Прыжок в длину с места.
		Метание гранаты. Бег 2000 метров – д.
		Метание гранаты. Бег 3000 метров – ю.
		Челночный бег на результат.
		Гандбол. Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча на месте и в движении. Игра вратаря.
Предмет	Физическая культура	
Параллель	11 класс	
Легкая атлетика	Ходьба. Бег.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках физической культуры.
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
		Низкий старт. Бег 60 метров.
		Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег 30 м (к)
		Развитие скоростных способностей.
		Развитие скоростной выносливости. Бег 15 мин.
		Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 100 м(к)
		Эстафетный бег
	Метание гранаты.	Метание гранаты. Техника метания.
		Метание гранаты. Бег 1000м.
		Метание гранаты (к.)
		Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину.
		Прыжок в длину с разбега. Техника.
		Прыжок в длину с разбега.(к)
	Русская лапта	Правила игры в русскую лапту.
		Тактика игры в русскую лапту.
		Передача мяча в лапте.

		Удары битой по мячу.
		Учебная игра в лапту.
		Развитие выносливости
		Развитие силовой выносливости
		Преодоление горизонтальных препятствий.
		Переменный бег 15 мин.
		Переменный бег 20 мин.
		Гладкий бег 20мин.
	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту. Техника безопасности. Способы прыжков
		Прыжок в высоту.
Спортивные игры	Баскетбол	Баскетбол. История развития баскетбола. Техника безопасности.
		Стойки и передвижения игроков
		Повороты, остановки игроков
		Ловля и передача мяча
		Ловля и передача мяча
		Ведение мяча
		Ведение мяча
		Бросок мяча
		Бросок мяча
		Бросок мяча в движении
		Бросок мяча в движении
		Штрафной бросок.
		Штрафной бросок.
		Индивидуальная техника защиты
		Индивидуальная техника защиты
		Тактика игры.
		Тактика игры.
		Взаимодействие игроков в защите
		Взаимодействие игроков в нападении
		Учебная игра в баскетбол
		Учебная игра в баскетбол
	Волейбол	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола
		Прием и передача мяча. Учебная игра

		Прием и передача мяча. Учебная игра
		Прием мяча после подачи
		Прием мяча после подачи
		Подача мяча. Учебная игра
		Подача мяча. Учебная игра
		Подача мяча. Учебная игра
		Подача мяча. Учебная игра
		Подача мяча. Учебная игра
		Нападающий удар (н/у.). Учебная игра
		Нападающий удар (н/у.). Учебная игра
		Нападающий удар (н/у.). Учебная игра
		Развитие координационных способностей. Учебная игра
		Развитие координационных способностей. Учебная игра
		Развитие координационных способностей. Учебная игра
		Тактика игры. Учебная игра
		Тактика игры. Учебная игра
		Тактика игры. Учебная игра
Гимнастика	Гимнастика	СУ. Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики
		Акробатические упражнения
		Акробатические упражнения
		Акробатические упражнения
		Акробатические упражнения
		Лазание на канат
		Лазание на канат
		Опорный прыжок
		Опорный прыжок
		Развитие силовых способностей
Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Кроссовая подготовка
		Преодоление препятствий во время бега.
		Переменный бег. 3000 м.
		Переменный бег. 5000 м.
		Развитие скоростной выносливости
		Гладкий бег

	Русская лапта	Повторение "Правила игры в русскую лапту".
		Повторение "Тактика игры в русскую лапту".
		Удары по мячу снизу.
		Удары по мячу сверху.
		Русская лапта. Игра.
	Бег	Развитие скоростных способностей. Бег 3 по 60 м.
		Низкий старт. Бег 100 м
		Финальное усилие. Эстафетный бег
	Метание гранаты	Метание гранаты в цель.
		Метание гранаты на дальность.
		Метание гранаты на дальность.
	Прыжки в длину.	Прыжок в длину с разбега. Техника разбега.
		Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка.
		Прыжок в длину с разбега на результат.
		Промежуточная аттестация