

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Жилетовская средняя общеобразовательная школа"

рассмотрено

на заседании ШМО учителей
физкультуры, ОБЖ, технологии



Протокол № 1

от 28.08 2019г.

Павлокова Т.В.

согласовано

Заместитель директора

по УВР



Чичерова Н.В.

29 августа 2019г.

**Рабочая программа
учебного предмета
"Физическая культура"
для 10-11 классов.**

Разработчик программы

Учитель: Пикин В.Ю.

Квалификационная категория:

высшая

ЖИЛЕТОВО

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе следующих документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 года № 345 (с изменениями);

СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189) с изменениями;

Примерная программа среднего общего образования по физической культуре

Авторской программы Ляха В.И «Физическая культура 1-11 классы»

Учебного плана МКОУ «Жилетовская СОШ»

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- Формирование Первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно – силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные физические действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане МКОУ «Жилетовская СОШ»

Учебный план в 10 классе отводит 102 часов в год на изучение предмета «Физическая культура из расчёта 3 часа в неделю.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	12
3	Лёгкая атлетика	34
4	Спортивные игры	36
5	Лыжная подготовка	20
	Итого	102

Учебный план в 11 классе отводит 102 часов в год на изучение предмета «Физическая культура из расчёта 3 часа в неделю.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	12
3	Лёгкая атлетика	34
4	Спортивные игры	36
5	Лыжная подготовка	20
	Итого	102

Содержание тем учебного курса.

Основы знаний по физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение

Спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

Номер урока	Тема урока (10 класс)	Дата проведения		Примечания
		План	Факт	
1	Вводный инструктаж по т.б. на уроках л.а. и спорт.играм.			
2	Равномерный бег 500 м. ОРУ.			
3	Бег 60 м. ОРУ.			
4	Равномерный бег 800 м. ОРУ.			
5	Бег 100 м. ОРУ.			
6	Бег 1000 м без учёта времени.			
7	Бег 1000 м на время.			
8	Прыжок в длину. ОРУ.			
9	Прыжок в длину. ОРУ.			
10	Прыжок в длину. ОРУ.			
11	Метание гранаты.			
12	Метание гранаты.			
13	Метание мяча гранаты.			
14	Футбол. Стойки и перемещения.			
15	Передача и остановка мяча.			
16	Удар по мячу разными частями стопы.			
17	Удар по мячу разными частями стопы.			
18	Ведение мяча. Игра в футбол.			
19	Ведение мяча. Игра в футбол.			
20	Обманные движения, финты .Учебная ига.			
21	Игра "стенка", "квадрат".			
22	Тактические действия.			
23	Тактические действия.			
24	ОРУ. Игра в футбол. Судейство.			
25	Игра головой. Учебная игра.			
26	ОРУ. Игра в футбол. Судейство.			
27	ОРУ. Игра в футбол. Судейство..			
28	Гимнастика. Инструктаж по т. б.			
29	Акробатика.			
30	Акробатика.			
31	Акробатика.			
32	Акробатика.			
33	Акробатика.			
34	Акробатика.			
35	Акробатика.			
36	Упражнения на гибкость, равновесие, координацию.			
37	Опорный прыжок.			
38	Упражнение на пресс, подтягивания.			
39	Акробатическая связка.			
40	Баскетбол. Стойки и передвижения.			
41	Передачи и ловля мяча.			
42	Ведение мяча.			
43	Передача после ведения.			

44	Броски в кольцо с места.			
45	Броски после ведения.			
46	Штрафной бросок. Эстафеты с элементами баскетбола.			
47	Броски со средней дистанции.			
48	Игра в баскетбол. Судейство.			
49	Лыжная подготовка .Инструктаж по т.б.			
50	Скользкий шаг. Повороты переступанием.			
51	Скользкий шаг. Повороты переступанием.			
52	Попеременный ход.			
53	Попеременный ход.			
54	Одновременный ход.			
55	Одновременный ход.			
56	Прохождение дистанции до 3 км.			
57	Прохождение дистанции до 3 км.			
58	Спуски и подъёмы. Торможения.			
59	Спуски и подъёмы. Торможения.			
60	Прохождение дистанции до 5 км.			
61	Прохождение дистанции до 5 км.			
62	Коньковый ход.			
63	Коньковый ход.			
64	Спуски с пологих склонов.			
65	Спуски с пологих склонов.			
66	Лыжные гонки, дистанция 3 км.			
67	Лыжные гонки, дистанция 3 км.			
68	Лыжная эстафета.			
69	Волейбол. Стойки и перемещения.			
70	Приём и передача мяча.			
71	Приём и передача мяча.			
72	Подача мяча.			
73	Нападающий удар. Игра у сетки.			
74	Нападающий удар. Игра у сетки.			
75	Розыгрыш мяча.			
76	Розыгрыш мяча.			
77	Игра в волейбол. Судейство.			
78	Игра в волейбол. Судейство.			
79	Спортивные игры по выбору.			
80	Спортивные игры по выбору.			
81	Спортивные игры по выбору.			
82	Лёгкая атлетика. Инструктаж по т.б.			
83	ОРУ .Равномерный бег.			
84	ОРУ. Эстафетный бег.			
85	ОРУ .Равномерный бег			
86	ОРУ. Беговые упражнения.			
87	ОРУ. Прыжковые упражнения.			
88	Прыжок в высоту.			
89	Техника низкого старта.			
90	Челночный бег.			
91	Бег 60 м.			
92	ОРУ .Равномерный бег.=			

93	Бег 100 м.			
94	ОРУ .Равномерный бег=			
95	Эстафета 4*100 м.			
96	ОРУ .Равномерный бег.(
97	Бег по пересечённой местности.			
98	Кросс 1000 м.			
99	Техника прыжка в длину.			
100	Прыжок в длину.			
101	Тройной прыжок.			
102	Метание гранаты.			

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Номер урока	Тема урока (11 класс)	Дата проведения		Примечания
		План	Факт	
1	Вводный инструктаж по т.б. на уроках л.а. и спорт.играм.			
2	Равномерный бег 500 м. ОРУ.			
3	Бег 60 м. ОРУ.			
4	Равномерный бег 800 м. ОРУ.			
5	Бег 100 м. ОРУ.			
6	Бег 1000 м без учёта времени.			
7	Бег 1000 м на время.			
8	Прыжок в длину. ОРУ.			
9	Прыжок в длину. ОРУ.			
10	Прыжок в длину. ОРУ.			
11	Метание гранаты.			
12	Метание гранаты.			
13	Метание мяча гранаты.			
14	Футбол. Стойки и перемещения.			
15	Передача и остановка мяча.			
16	Удар по мячу разными частями стопы.			
17	Удар по мячу разными частями стопы.			
18	Ведение мяча. Игра в футбол.			
19	Ведение мяча. Игра в футбол.			
20	Обманные движения, финты .Учебная ига.			
21	Игра "стенка", "квадрат".			
22	Тактические действия.			
23	Тактические действия.			
24	ОРУ. Игра в футбол. Судейство.			
25	Игра головой. Учебная игра.			
26	ОРУ. Игра в футбол. Судейство.			
27	ОРУ. Игра в футбол. Судейство..			
28	Гимнастика. Инструктаж по т. б.			
29	Акробатика.			
30	Акробатика.			
31	Акробатика.			
32	Акробатика.			
33	Акробатика.			
34	Акробатика.			
35	Акробатика.			
36	Упражнения на гибкость, равновесие, координацию.			
37	Опорный прыжок.			
38	Упражнение на пресс, подтягивания.			
39	Акробатическая связка.			
40	Баскетбол. Стойки и передвижения.			
41	Передачи и ловля мяча.			
42	Ведение мяча.			
43	Передача после ведения.			

44	Броски в кольцо с места.			
45	Броски после ведения.			
46	Штрафной бросок. Эстафеты с элементами баскетбола.			
47	Броски со средней дистанции.			
48	Игра в баскетбол. Судейство.			
49	Лыжная подготовка .Инструктаж по т.б.			
50	Скользкий шаг. Повороты переступанием.			
51	Скользкий шаг. Повороты переступанием.			
52	Попеременный ход.			
53	Попеременный ход.			
54	Одновременный ход.			
55	Одновременный ход.			
56	Прохождение дистанции до 3 км.			
57	Прохождение дистанции до 3 км.			
58	Спуски и подъёмы. Торможения.			
59	Спуски и подъёмы. Торможения.			
60	Прохождение дистанции до 5 км.			
61	Прохождение дистанции до 5 км.			
62	Коньковый ход.			
63	Коньковый ход.			
64	Спуски с пологих склонов.			
65	Спуски с пологих склонов.			
66	Лыжные гонки, дистанция 3 км.			
67	Лыжные гонки, дистанция 3 км.			
68	Лыжная эстафета.			
69	Волейбол. Стойки и перемещения.			
70	Приём и передача мяча.			
71	Приём и передача мяча.			
72	Подача мяча.			
73	Нападающий удар. Игра у сетки.			
74	Нападающий удар. Игра у сетки.			
75	Розыгрыш мяча.			
76	Розыгрыш мяча.			
77	Игра в волейбол. Судейство.			
78	Игра в волейбол. Судейство.			
79	Спортивные игры по выбору.			
80	Спортивные игры по выбору.			
81	Спортивные игры по выбору.			
82	Лёгкая атлетика. Инструктаж по т.б.			
83	ОРУ .Равномерный бег.			
84	ОРУ. Эстафетный бег.			
85	ОРУ .Равномерный бег.			
86	ОРУ. Беговые упражнения.			
87	ОРУ. Прыжковые упражнения.			
88	Прыжок в высоту.			
89	Техника низкого старта.			
90	Челночный бег.			
91	Бег 60 м.			
92	ОРУ .Равномерный бег.			

93	Бег 100 м.			
94	ОРУ .Равномерный бег.			
95	Эстафета 4*100 м.			
96	ОРУ .Равномерный бег.			
97	Бег по пересечённой местности.			
98	Кросс 1000 м.			
99	Техника прыжка в длину.			
100	Прыжок в длину.			
101	Тройной прыжок.			
102	Метание гранаты.			

Учебно – методическое обеспечение.

Библиотечный фонд:

-примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-11 классы) Зданевич В.Я., Просвещение 2014 г. ;

-рабочая программы по физической культуре; В.И. Лях, Просвещение 2013 г.

-учебник «Физическая культура» 10-11 классы Зданевич В.Я., Просвещение 2014 г.

-методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

-таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

-плакаты методические;

-портреты выдающихся спортсменов , деятелей физической культуры , спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

-стенка гимнастическая;

-бревно гимнастическое напольное;

-скамейки гимнастические;

-перекладина гимнастическая;

-палки гимнастические;

-скакалки гимнастические;

-обручи гимнастические;

-кольца гимнастические;

-маты гимнастические;

-перекладина навесная;

-комплект навесного оборудования (мишени, перекладины),

-мячи набивные (1 кг)

- мячи малые (резиновые , баскетбольные , волейбольные , футбольные);

- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.