

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора УВР

\_\_\_\_\_ Е.Г. Рычкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ г. Иркутска СОШ №50

\_\_\_\_\_ Т. И. Бобыльская

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### по физической культуре

(название предмета, курса)

для 10-11 класса

### **о б щ е о б р а з о в а т е л ь н ы й**

(направленность класса: общеобразовательный, с углубленным изучением предмета.  
профильный)

Программа базового \_\_\_\_\_ уровня

(уровень: базовый, профильный, углубленный)

**Разработчик Климентьев Михаил Иванович**

(Ф.И.О.)

**Должность учитель физической культуры**

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089).

В программу включены требования к уровню подготовки учащихся, содержание, календарно-тематическое планирование.

Протокол №1 от '« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
подпись \_\_\_\_\_ расшифровка \_\_\_\_\_

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089).

В программу включены требования к уровню подготовки учащихся, содержание, календарно-тематическое планирование.

Данная программа соответствует учебнику

Физическая культура 10-11 классы: Учебник. Лях В.И. М.: Просвещение

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Согласно учебному плану МБОУ г. Иркутска СОШ №50 и календарному учебному графику на 2017–2018 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 3 учебных часа в неделю в течении 34 недель, итого 102 часа в год.

Предмет	Количество часов					
	в неделю	в учебную четверть				год 34 уч/нед
		I четверть 8 уч/нед	II четверть 7 уч/нед	III четверть 11 уч/нед	IV четверть 8 уч/нед	
Физическая культура 10 класс	3 н/ч	24	21	33	24	102
Физическая культура 11 класс	3н/ч	24	21	33	24	102

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

### Демонстрировать (Двигательные умения, навыки и способности):

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел / тема (кол-во часов)	Основное содержание
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт; бег с ускорением от 30 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60, 30м</p> <p>Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20мин, бег на 1000м.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча на дальность, в цель: метание теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния.</p> <p>Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в коридоре 10м; бег по виражу; стартовый разгон; финиширование.</p> <p>Развитие выносливости: бег с гандикапом; командами; в парах; кросс до 2км; круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных спортивных снарядов из различных положений; броски набивных мячей.</p> <p>Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствия; прыжки через препятствия, на точность приземления; метание разных снарядов.</p> <p>Знание о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правило соревнований при беге, прыжках, метании; разминка для легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости, объеме, направленных на развитие физических способностей (выносливость, быстрота, сила, координация). Правило техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Самостоятельные занятия: упражнения на развитие физических способностей. Правило самоконтроля и гигиены.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.</p>
<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.</p> <p>Овладение технике ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней, высокой с стойках на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления. Ведения без сопротивления защитника и сопротивлением.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: броски двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника с пассивным противодействием. Броски с различных положений. Максимального расстояния.</p>

	<p>Освоение техники: вырывание и выбивание мяча. Перехват.</p> <p>Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3,5х5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Знание о физической культуре: терминология баскетбола, техника ловли, передачи, ведения, и броска мяча. Тактика нападения и защиты. Правило и организация игры. Правило техники безопасности.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: организация и проведение подвижных игр и игровых задание, приближенных к игре баскетбол, помощь в судействе, подготовке мест проведения игр.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.</p>
<b>Волейбол</b>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Овладение техникой приема и передачи мяча : прием и передача мяча над собой, у стены на месте и после перемещения; в парах, тройках на месте и после перемещения. Комбинация из изученных элементов.</p> <p>Овладение техникой подачи: верхняя прямая подача</p> <p>Освоение тактики игры: игра по упрощенным правилам.</p> <p>Знание о физической культуре: терминология игры волейбол. Правило и организация игры. Развитие волейбола в нашем регионе. Техника безопасности и оказание первой помощи.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p>Освоение строевых упражнений: на месте, в движении.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений: без предметов, с предметами на месте и в движении.</p> <p>Освоение опорных прыжков: мальчики: прыжок ноги врозь (козел в ширину); девочки прыжок боком, ноги врозь.</p> <p>Освоение акробатических упражнений: мальчики: кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатка, комбинация из изученных элементов. Девочки: равновесие на одной ноге, «ласточка», два слитно кувырка вперед, мост из положения лежа.</p> <p>Комбинация из изученных элементов. Прыжки на скакалке.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых, гибкости.</p> <p>Знание о физической культуре: значение гимнастических упражнений на развитие координационных способностей; страховка; техника безопасности во время занятий; упражнения для самостоятельных занятий и их значимость; возрождение. Олимпийское движение.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: самостоятельное составление упражнений на развитие физических способностей, Дозировка упражнений.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>( Лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку в связи с отсутствием лыжной базы)</b>

<b>Плавание</b>	Практический раздел Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м, Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Контрольные нормативы: транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Преодоление дистанции 50 м любым стилем.
-----------------	--





**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
10 - 11 КЛАСС**

Четверть	Примерные сроки	Разделы программного материала	Количество часов	Кол-во тестовых заданий, зачётов
<b>Инвариант</b>			<b>75</b>	
Подвижные игры на основе спортивные игр			18	
Гимнастика			14	
Лёгкая атлетика			21	
Кроссовая подготовка			10	
Плавание			12	
<b>Вариативная часть</b>			<b>27</b>	
Основы знаний физической культуры			в процессе уроков	
I четверть		Лёгкая атлетика	<b>12(И)</b> 5 (В)	<b>4</b>
		Баскетбол	<b>8(И)</b> 2 (В)	<b>1</b>
		<b>итого:</b>	<b>27ч</b>	<b>5</b>
II четверть		Волейбол	<b>10(И)</b> 11(В)	<b>2</b>
		<b>итого:</b>	<b>21ч.</b>	<b>2</b>
III четверть		Кроссовая подготовка	<b>10(И)</b>	<b>2</b>
		Плавание	<b>12(И)</b>	<b>2</b>
		Гимнастика	<b>8(И)</b>	<b>2</b>
		<b>итого:</b>	<b>30ч.</b>	<b>4</b>
IV четверть		Гимнастика	<b>6(И)</b>	<b>1</b>
		Лёгкая атлетика	<b>9(И)</b> 9(В)	<b>5</b>
		<b>итого:</b>	<b>24ч.</b>	<b>6</b>
Год	01.09.2013 – 30.05.2014	итого:	<b>75ч(И)</b> 27ч(В) <b>102ч</b>	<b>17</b>

