

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Можгинского района
"Большекибынская средняя общеобразовательная школа"

Рабочая программа
по предмету(курсу)
Физическая культура
10-11 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»,
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

Методический комплекс учителя.

Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г;

физкультура культура 10-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Лях изд. – М.: Просвещение, 2006г.

Планируемые результаты учебного предмета

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Содержание учебного предмета 10-11 классы

Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Легкая 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 на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Спортивная лапта: ловля и передача мяча.

Плавание

Плавательные упражнения начального этапа обучения

Знания о физической культуре

Физическая культура. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Тематическое планирование 10 класс

№ урока в течени е года	количес тво уроков по раздела м	Тема урока
Легкая атлетика-13ч.		
1.	1	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности.
2.	2	Техника эстафетного бега.
3.	3	Низкий старт. Челночный бег 3 * 10 м. – учёт.
4.	4	Эстафетный бег. Бег на дистанцию 100 м. – учёт.
5.	5	Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.
6.	6	Прыжок в длину способом «ножницы». Метание гранаты на дальность.
7.	7	Метание гранаты на дальность – учёт. Прыжок в высоту. ЗОЖ. Вред курения и алкоголя.
8.	8	Прыжок в длину с места - учёт. Метание гранаты с колена.
9.	9	Прыжок в длину с разбега – учёт. Метание малого мяча.
10.	10	Бег на средние дистанции. Бег 400 м.
11.	11	Бег на средние дистанции. Бег 400 м. на результат.
12.	12	Бег на длинные дистанции. Бег 3000 м. и 2000 м. на результат.
13.	13	Бег в равномерном темпе.
Спортивные игры-17ч.		
14.	1	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.
15.	2	Передача мяча одной рукой снизу – учёт.
16.	3	Приёмы обыгры-вания: вышаги-вание, скрестный шаг, поворот.
17.	4	Бросок мяча со средних и дальних дистанций.

18.	5	Бросок мяча со средних и дальних дистанций - зачёт.
19.	6	Штрафной бросок. Бросок мяча в движении.
20.	7	Передача мяча в тройках. Штрафной бросок – зачёт.
21.	8	Волейбол. Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением - перекатом на спину.
22.	9	Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину - зачёт.
23.	10	Передача мяча сверху двумя руками.
24.	11	Передача мяча сверху двумя руками - зачёт.
25.	12	Действия игроков в защите.
26.	13	Передача мяча в прыжке через сетку - зачёт.
27.	14	Действия в защите. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
28.	15	Футбол. Удар по мячу средней частью подъёма.
29.	16	Удары по мячу головой.
30.	17	Действия в защите. Остановка мяча - зачёт.
Лыжная подготовка-27ч.		
31.	1	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход.
32.	2	Попеременный двухшажный ход – зачёт.
33.	3	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. История лыжного спорта в России.
34.	4	Одновременный двухшажный ход – зачёт.
35.	5	Одновременный бесшажный ход - зачёт
36.	6	Подъёмы и спуски со склонов. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.
37.	7	Одновременный одношажный ход.

38.	8	Подъём «ёлочкой» и спуск в средней стойке - учёт.
39.	9	Торможение «плугом».
40.	10	Торможение «упором».
41.	11	Прохождение дистанции 1000 м. на результат.
42.	12	Поворот «упором». Торможение «плугом» - учёт.
43.	13	Повороты «плугом». Лыжные гонки.
44.	14	Прохождение дистанции 3000 м. на результат.
45.	15	Прохождение дистанции 2000 м. на результат.
46.	16	Техника лыжных ходов.
47.	17	Переход с попеременных ходов на одновременные.
48.	18	Переход с попеременных ходов на одновременные.
49.	19	Подъём «лесенкой», спуск в низкой стойке - учёт.
50.	20	Коньковый ход.
51.	21	Коньковый ход – учёт.
52.	22	Одновременный одношажный ход.
53.	23	Попеременный четырёхшажный ход.
54.	24	Прохождение дистанции до 5000 м. с применением лыжных ходов.
55.	25	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление препятствий.
56.	26	Подъём в гору скользящим шагом – учёт.
57.	27	Соревнование на дистанции 5000 м.
Гимнастика с элементами акробатики- 18ч.		
58.	1	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю.), сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках (д.).

59.	2	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю.), сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках (д.) - учёт.
60.	3	Акробатическая комбинация для 10 класса – учёт.
61.	4	Акробатика. Олимпиадная комбинация - учёт.
62.	5	Акробатика. Выполнение своих акробатических комбинаций.
63.	6	Висы. Строевые упражнения.
64.	7	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание – учёт.
65.	8	Висы - учёт. Строевые упражнения.
66.	9	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю.), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д.).
67.	10	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку – учёт.
68.	11	Опорный прыжок.
69.	12	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д) - учёт.
70.	13	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
71.	14	Упражнения в равновесии.
72.	15	Упражнения в равновесии. Выполнение своих упражнений на гимнастическом бревне – учёт.
73.	16	Упражнения в равновесии. Комбинация для контрольного урока.
74.	17	Упражнения в равновесии Комбинация для контрольного урока - учёт.
75.	18	Силовое троеборье.
Спортивные игры- 16ч.		
76.	1	Футбол. Ведение, удар и остановка мяча.

77.	2	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар средней частью подъёма - зачёт.
78.	3	Игра в защите - зачёт. Двусторонняя игра в футбол.
79.	4	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
80.	5	Бросок одной и двумя руками в прыжке.
81.	6	Бросок одной и двумя руками в прыжке - зачёт.
82.	7	Взаимодействия двух игроков через заслон.
83.	8	Вырывание и выбивание мяча - учёт.
84.	9	Взаимодействия двух игроков через заслон.
85.	10	Взаимодействия двух игроков через заслон – учёт.
86.	11	Волейбол. Передача мяча сверху.
87.	12	Передача мяча сверху – зачёт.
88.	13	Верхняя прямая подача.
89.	14	Верхняя прямая подача - зачёт.
90.	15	Прямой нападающий удар.
91.	16	Прямой нападающий удар – зачёт.
Легкая атлетика- 10ч.		
92.	1	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности.
93.	2	Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. – учёт.
94.	3	Эстафетный бег. Челночный бег 3 * 10 м. – учёт.
95.	4	Бег на длинные дистанции. Бег 3000 м. и 2000 м. на результат.
96.	5	Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.
97.	6	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты лёжа.

98.	7	Техника метания гранаты лёжа.	
99.	8	Прыжок в длину с места - учёт. Метание малого мяча в цель.	
100.	9	Прыжок в длину с 9 - 11 шагов разбега на результат.	Тема урока
		№ урока в течение года	Количество уроков по разделам
101.	19	Бег на короткие дистанции. Бег 400 м. на результат.	
			Плавание-1ч.
102.	1	Плавание. Способы плавания (на суше).	

Легкая атлетика-13ч.		
1.	1	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности.
2.	2	Техника эстафетного бега.
3.	3	Низкий старт. Челночный бег 3 * 10 м. – учёт.
4.	4	Эстафетный бег. Бег на дистанцию 100 м. – учёт.
5.	5	Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.
6.	6	Прыжок в длину способом «ножницы». Метание гранаты на дальность.
7.	7	Метание гранаты на дальность – учёт. Прыжок в высоту. ЗОЖ. Вред курения и алкоголя.
8.	8	Прыжок в длину с места - учёт. Метание гранаты с колена.
9.	9	Прыжок в длину с разбега – учёт. Метание малого мяча.
10.	10	Бег на средние дистанции. Бег 400 м.
11.	11	Бег на средние дистанции. Бег 400 м. на результат.
12.	12	Бег на длинные дистанции. Бег 3000 м. и 2000 м. на результат.
13.	13	Бег в равномерном темпе.
Спортивные игры-17ч.		
14.	1	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.
15.	2	Передача мяча одной рукой снизу – учёт.
16.	3	Приёмы обыгры-вания: вышаги-вание, скрестный шаг, поворот.
17.	4	Бросок мяча со средних и дальних дистанций.
18.	5	Бросок мяча со средних и дальних дистанций - зачёт.
19.	6	Штрафной бросок. Бросок мяча в движении.
20.	7	Передача мяча в тройках. Штрафной бросок – зачёт.
21.	8	Волейбол. Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением - перекатом на спину.
22.	9	Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину - зачёт.
23.	10	Передача мяча сверху двумя руками.
24.	11	Передача мяча сверху двумя руками - зачёт.
25.	12	Действия игроков в защите.
26.	13	Передача мяча в прыжке через сетку - зачёт.
27.	14	Действия в защите. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
28.	15	Футбол. Удар по мячу средней частью подъёма.

29.	16	Удары по мячу головой.
30.	17	Действия в защите. Остановка мяча - зачёт.
Лыжная подготовка-27ч.		
31.	1	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход.
32.	2	Попеременный двухшажный ход – зачёт.
33.	3	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. История лыжного спорта в России.
34.	4	Одновременный двухшажный ход – зачёт.
35.	5	Одновременный бесшажный ход - зачёт
36.	6	Подъёмы и спуски со склонов. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.
37.	7	Одновременный одношажный ход.
38.	8	Подъём «ёлочкой» и спуск в средней стойке - учёт.
39.	9	Торможение «плугом».
40.	10	Торможение «упором».
41.	11	Прохождение дистанции 1000 м. на результат.
42.	12	Поворот «упором». Торможение «плугом» - учёт.
43.	13	Повороты «плугом». Лыжные гонки.
44.	14	Прохождение дистанции 3000 м. на результат.
45.	15	Прохождение дистанции 2000 м. на результат.
46.	16	Техника лыжных ходов.
47.	17	Переход с попеременных ходов на одновременные.
48.	18	Переход с попеременных ходов на одновременные.
49.	19	Подъём «лесенкой», спуск в низкой стойке - учёт.
50.	20	Коньковый ход.
51.	21	Коньковый ход – учёт.
52.	22	Одновременный одношажный ход.
53.	23	Попеременный четырёхшажный ход.
54.	24	Прохождение дистанции до 5000 м. с применением лыжных ходов.
55.	25	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление препятствий.
56.	26	Подъём в гору скользящим шагом – учёт.
57.	27	Соревнование на дистанции 5000 м.
Гимнастика с элементами акробатики- 18ч.		

58.	1	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю.), сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках (д.).
59.	2	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю.), сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках (д.) - учёт.
60.	3	Акробатическая комбинация для 10 класса – учёт.
61.	4	Акробатика. Олимпиадная комбинация - учёт.
62.	5	Акробатика. Выполнение своих акробатических комбинаций.
63.	6	Висы. Строевые упражнения.
64.	7	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание – учёт.
65.	8	Висы - учёт. Строевые упражнения.
66.	9	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю.), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д.).
67.	10	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку – учёт.
68.	11	Опорный прыжок.
69.	12	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д) - учёт.
70.	13	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
71.	14	Упражнения в равновесии.
72.	15	Упражнения в равновесии. Выполнение своих упражнений на гимнастическом бревне – учёт.
73.	16	Упражнения в равновесии. Комбинация для контрольного урока.
74.	17	Упражнения в равновесии Комбинация для контрольного урока - учёт.
75.	18	Силовое троеборье.
Спортивные игры- 16ч.		
76.	1	Футбол. Ведение, удар и остановка мяча.
77.	2	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар средней частью подъёма - зачёт.
78.	3	Игра в защите - зачёт. Двусторонняя игра в футбол.
79.	4	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
80.	5	Бросок одной и двумя руками в прыжке.
81.	6	Бросок одной и двумя руками в прыжке - зачёт.
82.	7	Взаимодействия двух игроков через заслон.

83.	8	Вырывание и выбивание мяча - учёт.
84.	9	Взаимодействия двух игроков через заслон.
85.	10	Взаимодействия двух игроков через заслон – учёт.
86.	11	Волейбол. Передача мяча сверху.
87.	12	Передача мяча сверху – зачёт.
88.	13	Верхняя прямая подача.
89.	14	Верхняя прямая подача - зачёт.
90.	15	Прямой нападающий удар.
91.	16	Прямой нападающий удар – зачёт.
Легкая атлетика- 10ч.		
92.	1	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности.
93.	2	Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. – учёт.
94.	3	Эстафетный бег. Челночный бег 3 * 10 м. – учёт.
95.	4	Бег на длинные дистанции. Бег 3000 м. и 2000 м. на результат.
96.	5	Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.
97.	6	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты лёжа.
98.	7	Техника метания гранаты лёжа.
99.	8	Прыжок в длину с места - учёт. Метание малого мяча в цель.
100.	9	Прыжок в длину с 9 -11 шагов разбега на результат.
101.	19	Бег на средние дистанции. Бег 400 м. на результат.
Плавание-1ч.		
102.	1	Плавание. Способы плавания (на суше).