

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе:

Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413 с изменениями от 31.12.2015г. № 1578, и от 29 июня 2017г. №613

Примерной программы по физической культуре 10-11 классы (комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение» 2008 г, учебник «Физическая культура» 10-11 класс М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Издательство «Просвещение» 2010 г). В соответствие климатических условий и отсутствия бассейна лыжная подготовка и плавание заменяются кроссовой подготовкой. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Цель обучения – 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. В основной школе данная цель конкретизируется : учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жи

Задачи обучения:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102 ч, в 11 классе — 102

Перечень учебно-методического обеспечения

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10 шт.

2	Мячи баскетбольные	15 шт.
4	Мячи футбольные	10 шт.
5	Скакалки	20 шт.
6	Маты	20 шт.
7	Гранаты	9 шт.
8	Мячи для метания	3 шт.
9	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
10	Стенка гимнастическая	6 пролётов
11	Гантели - 0,3 и 0,5 кг	6 шт.
12	Волейбольная сетка	1 шт.
13	Рулетка измерительная	1 шт
14	Гимнастические палки	25 шт
15	Гимнастические коврики	15 шт

Раздел 1. Планируемые результаты по предмету.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-

Демонстрировать:

	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Раздел 2. Содержание учебного предмета.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10-11 класс. 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.

10-11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10-11 класс. 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.

10-11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10-11 класс. 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.

10-11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.5. Баскетбол.

10-11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, 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.

10-11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, 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,

10-11класс. 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.

10-11 класс. 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.

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
3. Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
4. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под редакцией И.А.Винер — М. - Просвещение,2011.
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
6. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
7. Уроки физической культуры 5-7, 8-9 классы. Методические рекомендации. А.П. Матвеев / Москва, Просвещение 2014г.
8. Учебники «Физическая культура». 5класс, 6,7 класс, 8-9 классы: / А.П. Матвеев: Просвещение, 2014г.
9. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ (3 ЧАСА).

№ п.п.	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				Плановая	Фактическая
1.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерск ий бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
3.	Спринтерск ий бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
4.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
	Прыжки.	Развитие скоростных	1		

5.	Спринтерский бег.	способностей			
6.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей	1		
7.	Эстафетный бег.	Контроль эстафетного бега.	1		
8.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
9.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
10.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
11.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
12.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1		
13.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1		

14.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
15.	Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1		
16.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
17.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1		
18.	Полоса препятствий .	Развитие координационных способностей.	1		
19.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1		
20.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1		
21.	Полоса препятствий .	Контроль координационных способностей.	1		
22.	Основы	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1		

	знаний.	спортивными играми.			
23.	Баскетбол.	Развитие координационных способностей.	1		
24.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
25.		Развитие быстроты реакции.	1		
26.		Развитие оперативного мышления.	1		
27.		Развитие координационных способностей.	1		
28.		Развитие скоростных способностей.	1		
		Контроль координационных	1		

29.		способностей.			
30.		Развитие игрового мышления.	1		
31.		Контроль игрового мышления.	1		
32.		Развитие быстроты реакции.	1		
33.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
34.		Развитие быстроты реакции.	1		
35.		Контроль быстроты реакции.	1		
36.		Развитие силовых способностей.	1		
37.		Развитие силовых способностей.	1		
38.		Развитие силовых способностей.	1		
		Развитие скоростно-	1		

39.		силовых способностей.			
40.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
41.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
42.		Контроль знаний и умений.	1		
43.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
44.		Развитие скоростных способностей.	1		
45.		Развитие скоростных способностей.	1		
46.		Развитие игрового мышления.	1		
47.		Контроль игрового мышления.	1		
		Контроль знаний и умений.	1		

48.					
49.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей.	1		
50.	Гимнастика.	Развитие гибкости.	1		
51.		Контроль силовых способностей.	1		
52.		Развитие координационных способностей.	1		
53.		Контроль гибкости.	1		
54.		Развитие координационных способностей.	1		
55.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
56.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
57.		Развитие координационных способностей.	1		
		Контроль координационных	1		

58.		способностей.			
59.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
61.		Развитие координационных способностей.	1		
62.		Контроль координационных способностей.	1		
63.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
64.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
65.	Волейбол.	Развитие скоростных способностей.	1		
66.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
67.		Развитие скоростных способностей.	1		
		Контроль скоростных способностей.	1		

68.					
69.		Развитие координационных способностей.	1		
70.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
71.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
72.		Развитие скоростных способностей.	1		
73.		Развитие скоростных способностей.	1		
74.		Развитие координационных способностей.	1		
75.		Развитие координационных способностей.	1		
76.		Контроль координационных способностей.	1		
77.		Развитие скоростных способностей.	1		

78.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
79.		Контроль скоростных способностей.	1		
80.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
81.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
82.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
83.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
84.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
85.	Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей	1		

86.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей	1		
87.	Эстафетный бег.	Контроль эстафетного бега.	1		
88.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
89.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
90.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
91.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
92.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1		
93.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1		
94.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
95.	Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1		
96.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		

97.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1		
98.	Полоса препятствий .	Развитие координационных способностей.	1		
99.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1		
100.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1		
101.	Полоса препятствий .	Контроль координационных способностей.	1		

102.		Развитие скоростных способностей.	1		
------	--	-----------------------------------	---	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССОВ (3 ЧАСА).

№ п.п.	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				Плановая	Фактическая
1.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерск ий бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
3.	Спринтерск ий бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
4.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

5.	Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей	1		
6.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей	1		
7.	Эстафетный бег.	Контроль эстафетного бега.	1		
8.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
9.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
10.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
11.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
12.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1		
13.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1		

14.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
15.	Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1		
16.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
17.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1		
18.	Полоса препятствий.	Развитие координационных способностей.	1		
19.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1		
20.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1		
21.	Полоса препятствий.	Контроль координационных способностей.	1		
22.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1		
23.	Баскетбол.	Развитие координационных способностей.	1		

		способностей.			
24.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
25.		Развитие быстроты реакции.	1		
26.		Развитие оперативного мышления.	1		
27.		Развитие координационных способностей.	1		
28.		Развитие скоростных способностей.	1		
29.		Контроль координационных способностей.	1		

30.		Развитие игрового мышления.	1		
31.		Контроль игрового мышления.	1		
32.		Развитие быстроты реакции.	1		
33.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
34.		Развитие быстроты реакции.	1		
35.		Контроль быстроты реакции.	1		
36.		Развитие силовых способностей.	1		
37.		Развитие силовых способностей.	1		
38.		Развитие силовых способностей.	1		
39.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

40.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
41.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
42.		Контроль знаний и умений.	1		
43.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
44.		Развитие скоростных способностей.	1		
45.		Развитие скоростных способностей.	1		
46.		Развитие игрового мышления.	1		
47.		Контроль игрового мышления.	1		
48.		Контроль знаний и умений.	1		
49.	Основы	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1		

	знаний.	гимнастикой. Развитие силовых способностей.			
50.	Гимнастика.	Развитие гибкости.	1		
51.		Контроль силовых способностей.	1		
52.		Развитие координационных способностей.	1		
53.		Контроль гибкости.	1		
54.		Развитие координационных способностей.	1		
55.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
56.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
57.		Развитие координационных способностей.	1		
58.		Контроль координационных способностей.	1		
59.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

60.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
61.		Развитие координационных способностей.	1		
62.		Контроль координационных способностей.	1		
63.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
64.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
65.	Волейбол.	Развитие скоростных способностей.	1		
66.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
67.		Развитие скоростных способностей.	1		
68.		Контроль скоростных способностей.	1		
69.		Развитие координационных способностей.	1		

70.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
71.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
72.		Развитие скоростных способностей.	1		
73.		Развитие скоростных способностей.	1		
74.		Развитие координационных способностей.	1		
75.		Развитие координационных способностей.	1		
76.		Контроль координационных способностей.	1		
77.		Развитие скоростных способностей.	1		
78.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
79.		Контроль скоростных способностей.	1		

80.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
81.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
82.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
83.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
84.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
85.	Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей	1		
86.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей	1		
87.	Эстафетный бег.	Контроль эстафетного бега.	1	13.04	

88.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	18.04	
89.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
90.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1		
91.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
92.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1		
93.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1		
94.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
95.	Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1		
96.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1		
97.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1		

98.	Полоса препятствий.	Развитие координационных способностей.	1		
99.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1		
100.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1		
101.	Полоса препятствий.	Контроль координационных способностей.	1		
102.		Развитие скоростных способностей.	1		