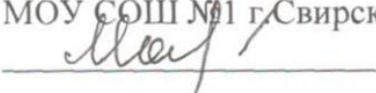


Рассмотрено:
Руководитель МО
МОУ СОШ №1 г.Свирска




Протокол № 1
от « 29 » августа 2020г

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
УВР

 Е.П.Матвеева
4 сентября 2020г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 1
г..Свирск



 Л.А.Пазникова
4 сентября 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 10-11 классы

Рабочая программа составлена в соответствии с государственной программой.

2020-2021 учебный год

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год); учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

10-11 классов

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре (в процессе урока).

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: с взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика 34ч.

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол 19ч.

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости.

Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол 20ч.

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Гимнастика с основами акробатики. 10ч.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты. Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры (в процессе урока).

«Салки», «Вышивалы»(игра с мячом), «Вороны кони», «Разведчики и часовые», «Вороны кони», «Метко в цель», «Снайпер», «Лапта», «Пионербол», «Алиса в зазеркалье».

Лыжные гонки 20ч.

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

10-11 класс

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	15+4+11
Гимнастика с основами акробатики	21
Спортивные игры: Баскетбол	12
Волейбол	10+6
Лыжная подготовка	20
Итого	102

№ уро ка	Тема урока	ДАТА		Корректировка
		ПЛАН	ФАКТ	
	Легкая атлетика. Баскетбол.			
1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон. СБУ .Инструктаж по т/б	6.09		
2	Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	7.09		
3	Бег 100 метров на результат. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиш.	7.09		
4	Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин.	13.09		
5	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. СБУ.	14.09		
6	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. СБУ.	14.09		
7	Метание гранаты ОРУ. Челночный бег .Прыжки.	20.09		

8	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег.	21.09		
9	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств	21.09		
10	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно- Силовых качеств	27.09		
11	Развитие выносливости	28.09		
12	Развитие выносливости	28.09		
13	Развитие выносливости	4.10		
14	Развитие выносливости	5.10		
15	Развитие выносливости	5.10		
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Стойка. Передачи. Броски.	11.10		
17	Передача мяча. Стойка. Ведение. Броски.	12.10		
18	Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка. Ведение. Броски	12.10		
19	Бросок двумя руками от головы. Стойка. Передвижение. Ведение. Передача.	18.10		
20	Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок. Игра.	19.10		

21	Нападение быстрым прорывом. Ведение. Передачи. Броски.	19.10		
22	Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение. Броски	25.10		
23	Броски. Ведение. Передачи мяча.	26.10		
24	Учебно– тренировочная игра 5х5	26.10		
25	Броски. Ведение. Передача мяча.	8.11		
26	Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение. Броски.	9.11		
27	Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка. Ведение. Броски.	9.11		
Гимнастика				
28	Сед углом Кувырок вперед, назад	15.11		
29	Стойка на лопатках.	16.11		
30	Сед углом.	16.11		
31	Акробатическая комбинация	22.11		
32	Акробатическая комбинация	23.11		
33	Акробатическая комбинация	23.11		
34	Подтягивание на низкой	29.11		

	перекладине.			
35	Вис прогнувшись, согнувшись. Соскок вперед и назад с поворотом.	30.11		
36	Комбинация из 5 элементов	30.11		
37	Акробатическая комбинация	6.12		
38	Акробатическая комбинация	7.12		
39	Прыжок под углом 90°	7.12		
40	Прыжок под углом 90°. Лазание по канату.	13.12		
41	Акробатическая комбинация	14.12		
42	Сед углом	14.12		
43	сед углом, кувырок вперед назад.	20.12		
44	Вис прогнувшись, согнувшись. Соскок вперед и назад с поворотом.	21.12		
45	Комбинация из 5 элементов	21.12		
46	Акробатическая комбинация	27.12		
47	Прыжок под углом 90°. Лазание по канату.	28.12		
48	Опорный прыжок	28.12		
Лыжная подготовка				

49	Попеременный двух шажныйход	11.01		
50	Одновременный двух шажный	11.01		
51	Переход с одного хода на другой	17.01		
52	Одновременный одно шажный ход	18.01		
53	Одновременный бес шажныйход	18.01		
54	Преодоление контр уклонов.	24.01		
55	Попеременный четырех шажный ход	25.01		
56	Прохождение дистанции 2 - 3км.	25.01		
57	Попеременный четырех шажный ход	31.01		
58	Преодоление контр. уклонов	1.02		
59	Спуски и подъемы	1.02		
60	Прохождение дистанции 5км.в медленном темпе	7.02		
61	Прохождение дистанции 2 - 3км.в среднем темпе	8.02		
62	Прохождение дистанции 2 - 3км.в среднем темпе	8.02		
63	Одновременный двух шажныйход	14.02		
64	Попеременный четырех	15.02		

	шажный ход			
65	Прохождение дистанции 5км.в медленном темпе	15.02		
66	Спуски и подъемы	21.02		
67	Преодоление контр уклонов	22.02		
68	Прохождение дистанции5км.	22.02		
Волейбол				
69	Нижняя прямая подача	28.02		
70	Передача мяча сверху	1.03		
71	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1.03		
72	Нижняя прямая подача.	7.03		
73	Прием мяча снизу.	8.03		
74	Нижняя прямая подача	8.03		
75	Передача мяча сверху	14.03		
76	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	15.03		
77	Прием мяча снизу	15.03		
78	Учебная игра	21.03		
Легкая атлетика				
79	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	22.03		
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	22.03		
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	4.04		
82	Метание гранаты	5.04		
Волейбол				
83	Прямой нападающий удар	5.04		

	через сетку			
84	Групповое блокирование	11.04		
85	Верхняя прямая подача	12.04		
86	Учебная игра	12.04		
87	Учебно– тренировочная игра	18.04		
88	Учебно-тренировочная игра.	19.04		
Легкая атлетика				
89	Эстафетный бег	19.04		
90	Бег 30 метров	25.04		
91	Бег на результат 100метров	26.04		
92	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	26.04		
93	Бег по пересеченной местности	2.05		
94	Бег 30 метров	3.05		
95	Эстафетный бег	3.05		
96	Бег по пересеченной местности	9.05		
97	Бег на результат 100метров	10.05		
98	Бег30метров	10.05		
99	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	16.05		
100	Бег на результат 100метров	17.05		
101	Бег по пересеченной местности	17.05		
102	Эстафетный бег	23.05		

