

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАГИСТАЛЬНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 31. 08. 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 02-80
от «14» 09 2016 г.
Директор школы
Е.Л. Лобкова Е.Л.Лобкова

Рабочая программа «Физическая культура» 10-11 класс

Разработала:

Галаган В.В.
Лесковский Е.А.

2016г

Содержание

	стр.
1.Пояснительная записка.....	2
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура».....	3-4
3.Содержание учебного предмета «Физкультура».....	5-6
4.Календарно – тематическое планирование.....	7-14

1. Пояснительная записка.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура».

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в 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:

- 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;
- 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;
- 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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании 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 1x1м 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 брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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);

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, 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.

2.Содержание программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения навыки. Социокультурные основы.

10 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.

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

Психолого-педагогические основы.

10класс. 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 техно-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы.

10 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культуры и спортом.Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание при первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

3. Тематическое планирование.

10 класс

Тема модуля (раздела)	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика (11 ч)	1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств.
	2	
	3	Спринтерский бег. Сдача 1000 м. Развитие скоростных качеств.
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
	9	
	10	
Кроссовая подготовка (10 ч)	11	Бег по пересеченной местности 15 мин. Развитие выносливости.
	12	
	13	
	14	
	15	Бег по пересеченной местности 16 мин. Развитие выносливости.
	16	
	17	
	18	
	19	Бег по пересеченной местности 17 мин. Развитие выносливости.
	20	
	21	Бег по пересеченной местности 18 мин. Развитие выносливости.
	22	
Гимнастика (21 ч)	23	Бег на результат 2000 м.
	24	
	25	
	26	Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ
	27	
	28	
	29	
	30	Лазание по канату. ОРУ с гантелями. Развитие силы.
	31	
	32	
	33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня
	34	
	35	Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных
	36	
	38	

		способностей. Прыжок через коня
	39	
	40	
	41	
	42	
	43	Выполнение комбинаций упражнений. Опорный прыжок через коня
Спортивные игры (42 ч)	44	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
	45	
	46	
	47	
	48	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	49	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	50	
	51	
	52	
	53	
	54	
	55	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	56	
	57	
	58	
	59	
	60	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.
	61	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.
	62	Учебная игра. Развитие координационных способностей
	63	
	64	
	65	Баскетбол. Передача мяча различными способами на месте.
	66	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
	67	
	68	
	69	
	70	
	71	
	72	
	73	
	74	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств
	75	
	76	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча

	77	одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств
	78	
	79	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств
	80	
	81	
	82	
	83	Баскетбол. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств
	84	
Кроссовая подготовка (8 ч)	85	Бег по пересеченной местности 15 мин. Развитие выносливости.
	86	Бег по пересеченной местности 16 мин. Развитие выносливости.
	87	
	88	
	89	
	90	
	91	
	92	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.
Легкая атлетика (10 ч)	93	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.
	94	
	95	
	96	Спринтерский бег. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
	97	
	98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
	99	
	100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
	101	
	102	
Итого 102 часа		

Тематическое планирование 11 класс

Тема модуля (раздела)	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика (11 ч)	1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств.
	2	
	3	
	4	
	5	Спринтерский бег. Сдача 1000 м. Развитие скоростных качеств.
	6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств.
	7	
	8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.

	9	Метание мяча. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
	10	
	11	
Кроссовая подготовка (10 ч)	12	Бег по пересеченной местности 15 мин. Развитие выносливости.
	13	Бег по пересеченной местности 16 мин. Развитие выносливости.
	14	
	15	Бег по пересеченной местности 17 мин. Развитие выносливости.
	16	
	17	Бег по пересеченной местности 18 мин. Развитие выносливости.
	18	
	19	Бег по пересеченной местности 19 мин. Развитие выносливости.
	20	
	21	Бег на результат 2000 м.
Гимнастика с элементами аэробики (21 ч)	22	Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ
	23	
	24	
	25	
	26	
	27	Кувырок вперед, назад, в бок, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.
	28	
	29	
	30	
	31	Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.
	32	Аэробика, базовые шаги. Развитие координационных способностей.
	33	
	34	
	35	
	36	Силовая аэробика. Развитие силовых и координационных способностей.
	37	Силовая аэробика. Развитие силовых и координационных способностей.
	38	
	39	
	40	
	41	
	42	Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.
	43	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Спортивные игры (42 ч)	44	
	45	
	46	
	47	

	48	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	49	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	50	
	51	
	52	
	53	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	54	
	55	
	56	
	57	
	58	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
	59	
	60	
	61	
	62	
	63	
	64	Баскетбол. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
	65	
	66	
	67	
	68	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств
	69	
	70	
	71	
	72	
	73	
	74	
	75	
	76	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств
	77	
	78	
	79	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств
	80	
	81	
	82	
	83	Баскетбол. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств
	84	
Кроссовая подготовка (8 ч)	85	Бег по пересеченной местности 15 мин. Развитие выносливости.
	86	Бег по пересеченной местности 16 мин. Развитие выносливости.

	87	
	88	
	89	
	90	
	91	
	92	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.
Легкая атлетика (10 ч)	93	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.
	94	
	95	
	96	Спринтерский бег. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
	97	
	98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
	99	
	100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
	101	
	102	
Итого 102 часа		

График контроля выполнения спортивных нормативов

тема раздела	тема урока	дата		норматив, испытание
		план.	факт.	
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Сдача 1000 м. Развитие скоростных качеств.	сент		Бег 1000 м
	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	сент		Прыжки с места
	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	сент		Метание малого мяча
Кроссовая подготовка	Бег на результат 2000 м.	окт		Бег 2000 м
Гимнастика с элементами аэробики	Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	ноябрь		подъем туловища из положения лежа
	Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	декабрь		Прыжки на скакалке за 1 мин.
Спортивные игры	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	январь		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	февраль		Наклон вперед из положения сидя
Кроссовая подготовка	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	май		Бег 3000 м
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	май		Бег 100 м

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
	“5”	“4”	“3”
Оценка			
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,7
Бег 500м - девушки, сек	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин	10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин			
Прыжки в длину с места	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	42	36	30
Бег на лыжах 1 км, мин	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин			
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	55	80

10 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
	“5”	“4”	“3”
Оценка			
Бег 30 м, секунд	5,4	5,8	6,2
Бег 500м - девушки, сек	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин	10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин			

Прыжки в длину с места	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине			
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин			
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	55	80