

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре
для 10 – 11 классов

Составил:
Учитель Шабанова И.В.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
Выпускник научится

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

II. Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

III. Тематическое планирование 10 класс

№№ уроков п/п	Раздел программы	Название темы	Название урока	Кол-во часов на тему
	Легкая атлетика			
		Спринтерский бег, эстафетный бег		5
1			Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон	
2			Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование	
3			Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств	
4			Бег 100 м. Эстафетный бег	
5			Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	
		Прыжки		2
6			Прыжки в длину с разбега	
7			Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
		Метание		2

8			Метание теннисного мяча в вертикальную цель	
9			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	
		Бег на средние дистанции		1
10			Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	
		Кроссовая подготовка		5
11			Равномерный бег (10 мин.)	
12			Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	
13			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
14			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
15			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
		Челночный бег		3
16			Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон	
17			Специальные беговые упражнения. Челночный бег	
18			Бег по дистанции. Финиширование	
	Кроссовая подготовка			
19		Бег на средние дистанции		9
20			Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
21			Чередование бега и ходьбы	
22			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
23			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
24			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
25			Равномерный бег (18 мин.)	
26			Равномерный бег (18 мин.)	
27			Равномерный бег (20 мин.)	
28			Равномерный бег (20 мин.)	

	Гимнастика			
		Акробатика. Строевые приемы		11
29			Инструктаж по ТБ. Строевые приемы	
30			Строевые приемы, акробатические комбинации	
31			Строевые приемы, акробатические комбинации	
32			Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные и подтягивания	
33			Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные и подтягивания	
34			Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные и подтягивания	
35			Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные и подтягивания	
36			Строевые приемы, акробатические комбинации из 5-6 элементов	
37			Строевые приемы, акробатические комбинации из 5-6 элементов	
38			Строевые приемы, акробатические комбинации из 5-6 элементов	
39			Строевые приемы, акробатические комбинации из 5-6 элементов	
	Волейбол			
		Стойка игрока, перемещения		1
40			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхняя и нижняя передача двумя руками	
		Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками		3
41			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
42			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча двумя руками снизу	
43			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прямой нападающий удар	
		Прямой нападающий удар		7
44			Верхняя прямая подача, прямой прием мяча двумя руками снизу	
45			Позиционное нападение	
46			Позиционное нападение	
47			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	

48			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
49			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
50			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
		Блокирование		4
51			Нападающий удар через зону 2, 4 одиночное блокирование	
52			Нападающий удар через зону 2, 4 одиночное блокирование	
53			Групповое блокирование нападающий удар из зон 2, 3, 4	
54			Учебно-тренировочная игра с заданиями	
	Баскетбол			
		Стойка и передвижение игрока, ведение мяча, ловля мяча двумя руками		1
55			Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Передача мяча на месте различными способами	
		Ведение мяча		2
56			Ведение мяча с сопротивлением. Остановка прыжком.	
57			Ведение мяча с сопротивлением. Остановка прыжком.	
		Броски мяча		6
58			Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв	
59			Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв	
60			Позиционное нападение со сменой мест	
61			Позиционное нападение со сменой мест	
62			Совершенствование техники приемов игры в баскетбол	
63			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	
		Позиционное нападение		4
64			Зональная защита, совершенствование технико-тактических действий в защите	
65			Зональная защита, совершенствование технико-тактических действий в защите	
66			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
67			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	

		Вырывание и выбивание мяча. Броски		1
68			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	

Тематическое планирование 11 класс

№№ уроков п/п	Раздел программы	Название темы	Название урока	Кол-во часов на тему
	Легкая атлетика			
		Спринтерский бег, эстафетный бег		5
1			Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон	
2			Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование	
3			Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств	
4			Бег 100 м. Эстафетный бег	
5			Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	
		Прыжки		2
6			Прыжки в длину с разбега	
7			Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
		Метание		2
8			Метание теннисного мяча в вертикальную цель	
9			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	
		Бег на средние дистанции		1
10			Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	
		Кроссовая подготовка		5
11			Равномерный бег (10 мин.)	
12			Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	
13			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
14			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
15			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
		Челночный бег		3
16			Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон	
17			Специальные беговые упражнения. Челночный бег	

18			Бег по дистанции. Финиширование	
	Кроссовая подготовка			
19		Бег на средние дистанции		9
20			Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
21			Чередование бега и ходьбы	
22			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
23			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
24			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
25			Равномерный бег (18 мин.)	
26			Равномерный бег (18 мин.)	
27			Равномерный бег (20 мин.)	
28			Равномерный бег (20 мин.)	
	Гимнастика			
		Акробатика. Строевые приемы		11
29			Инструктаж по ТБ. Строевые приемы	
30			Строевые приемы, акробатические комбинации	
31			Строевые приемы, акробатические комбинации	
32			Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные и подтягивания	
33			Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные и подтягивания	
34			Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные и подтягивания	
35			Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные и подтягивания	
36			Строевые приемы, акробатические комбинации из 5-6 элементов	

37			Строевые приемы, акробатические комбинации из 5-6 элементов	
38			Строевые приемы, акробатические комбинации из 5-6 элементов	
39			Строевые приемы, акробатические комбинации из 5-6 элементов	
	Волейбол			
		Стойка игрока, перемещения		1
40			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхняя и нижняя передача двумя руками	
		Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками		3
41			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
42			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча двумя руками снизу	
43			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прямой нападающий удар	
		Прямой нападающий удар		7
44			Верхняя прямая подача, прямой прием мяча двумя руками снизу	
45			Позиционное нападение	
46			Позиционное нападение	
47			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
48			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
49			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
50			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
		Блокирование		4
51			Нападающий удар через зону 2, 4 одиночное блокирование	
52			Нападающий удар через зону 2, 4 одиночное блокирование	
53			Групповое блокирование нападающий удар из зон 2, 3, 4	

54			Учебно-тренировочная игра с заданиями	
	Баскетбол			
		Стойка и передвижение игрока, ведение мяча, ловля мяча двумя руками		1
55			Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Передача мяча на месте различными способами	
		Ведение мяча		2
56			Ведение мяча с сопротивлением. Остановка прыжком.	
57			Ведение мяча с сопротивлением. Остановка прыжком.	
		Броски мяча		6
58			Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв	
59			Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв	
60			Позиционное нападение со сменой мест	
61			Позиционное нападение со сменой мест	
62			Совершенствование техники приемов игры в баскетбол	
63			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	
		Позиционное нападение		4
64			Зональная защита, совершенствование технико-тактических действий в защите	
65			Зональная защита, совершенствование технико-тактических действий в защите	
66			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
67			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	
		Вырывание и выбивание мяча. Броски		1
68			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	