

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жемчужненская средняя школа № 1

Согласовано:
Зам. директора по УВР


В.Е.Костромина
31.08.2018 г.



Утверждаю:
Директор школы


Приказ от 31.08.2018 г. № 57

Е.А.Рихтер

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 класса
(среднее общее образование)
на 2018 -2019
учебный год
(102 часа)**

Райхман Ольга Владимировна

(первая квалификационная категория)

Рассмотрена
на школьном методическом
объединении учителей
естественных, общественных наук
и физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

п. Колодезный, 2018 г.

Пояснительная записка

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

- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. №1089 (с изменениями и дополнениями)
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки РФ от 07.07 2005г. № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Образовательная программа МБОУ Жемчужненская СШ №1 на 2018-2019 учебный год, утвержденная приказом ОУ № 54 от 30.08.2018г. (с последующими изменениями)
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), утвержденное приказом ОУ от 13.01.2016г.

Программа составлена с учётом программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях., А. А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2007г.

Физическая культура является предметом Федерального компонента учебного плана образовательного учреждения, на реализацию которого отводится в 10 классе 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю, 34 учебных недель, в 11 классе 99 часов из расчёта 3 часа в неделю, 33 учебных недель. Изучается на базовом уровне. 3 час физической культуры направлен на укрепление здоровья, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, первоначальные умения саморегуляции, планирования двигательного режима своей жизни, контроля и оценки здорового и безопасного образа жизни.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим,

Рабочая программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение цели обеспечивается решением **задач**, научить:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся.

Предмет физическая культура тесно связан со следующими предметами: история, география, биология, математика, физика, химия, ОБЖ.

Содержание национально - регионального компонента отражает социокультурные аспекты физического воспитания: знания об истории, роли и значении народных игр и состязаний в совершенствовании физического развития и здоровья, умения использовать народные, подвижные и спортивные игры в свободное время для организации свободного досуга.

Программа реализуется по учебнику:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение.2009г.

Содержание учебного предмета (курса)

№	Название темы (раздела)	Кол-во часов	
		10класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21	21
3	Кроссовая подготовка	11	11
4	Гимнастика	12	12
5	Спортивные игры	47	47
6	Н.Р.К.	11	8
Итого:		102	99

В связи с климатическими условиями региона и отсутствием бассейна в ОУ лыжная и плавательная подготовка не осваивается.

Календарно - тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Раздел Тема урока	Формы текущего контроля
		Лёгкая атлетика	
1		Спринтерский бег. Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт. Стартовый разгон	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
2		Спринтерский бег. Бег по дистанции, финиширование.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
3		Развитие скоростных способностей Бег 60м.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
4		Спринтерский бег. Бег 100 м.	Зачёт№1
5		Прыжки. Прыжок в длину с места	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
6		Прыжок в длину с места.	Зачёт№2
7		Бег 3*300	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
8		Метание гранаты на дальность	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
9		Метание гранаты на дальность	Зачёт№3
10		Метание гранаты в цель	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
		Кроссовая подготовка	
11		Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
12		Бег по пересечённой местности. М-10 мин. д-8 мин	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
13		Бег по пересечённой местности.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
14		Бег1000м.	Зачёт№4
15		Бег. М-25 мин. д-20 мин	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
16		Бег. М-25 мин. д-20 мин	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
17		Бег. М-25 мин. д-20 мин	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
18		Бег. М-25 мин. д-20 мин	Индивидуальный контроль

			физических знаний, умений и навыков
		Гимнастика	
19		Висы и упоры. Правила безопасности при занятиях гимнастикой	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
20		Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
21		Упражнения на перекладине Подтягивание в висе мальчики. Поднятие согнутых ног в висе-девочки	Зачет №5
22		Опорный прыжок.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
23		Опорный прыжок.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
24		Совершенствование двигательных способностей	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
25		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
26		М- стойка на голове и руках Д-кувырок вперёд, стойка на лопатках	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
27		М- стойка на голове и руках Д-кувырок вперёд, стойка на лопатках	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
28		Комбинации из хорошо освоенных акробатических элементов	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
29		Комбинации из хорошо освоенных акробатических элементов	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
30		Комбинации из хорошо освоенных акробатических элементов	Зачет №6
31		Строевые упражнения. Повороты в движении.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
		Спортивные игры	
32		Волейбол. Перемещение игрока. Т.Б. при занятиях спортивными играми	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
33		Волейбол. Перемещение игрока Стойка игрока.	Зачет №7
34		Волейбол. Верхняя передача в прыжке.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
35		Передача мяча сверху в тройках. Приём мяча отражённого сеткой Приём мяча с подачи.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков

36		Н.Р.К.Единоборства	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
37		Нижняя передача мяча у стены	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
38		Нижняя передача мяча у стены	Зачет №8
39		Учебная игра	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
40		Учебная игра	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
41		Волейбол. Верхняя передача	Зачет №9
42		Волейбол. Передача мяча сверху в тройках. Приём мяча отражённого сеткой	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
43		Учебная игра	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
44		Игра в нападении через 3-ю зону	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
45		Учебная игра	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
46		Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
47		Игра в нападении через 3-ю зону	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
48		Учебная игра	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
49		Выполнение подачи в заданную часть площадки	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
50		Отработка тактических действий в нападении	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
51		Отработка умения выбора способа приёма с подачи	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
52		Выполнение подачи в заданную часть площадки	Зачет №10
53		Учебная игра	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
54		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
55		Бросок двумя руками от головы. Штрафной бросок	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
56		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков

57		Бросок двумя руками от головы Штрафной бросок	Зачет №11
58		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2/2, 3/3	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
59		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
60		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
61		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
62		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4/4 3/3	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
63		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
64		Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
65		Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
66		Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
67		Совершенствование ловли и передачи мяча	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
68		Совершенствование ловли и передачи мяча	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
69		Совершенствование ловли и передачи мяча	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
70		Совершенствование техники ведения мяча	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
71		Совершенствование техники бросков	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
72		Совершенствование техники бросков	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
73		Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
74		Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
75		Совершенствование техники ведения мяча	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
76		Совершенствования тактики игры	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков

77		Совершенствования тактики игры	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
78		Совершенствования тактики игры	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
		Лёгкая атлетика	
79		Спринтерский бег. Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт. Стартовый разгон	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
80		Спринтерский бег. Бег по дистанции, финиширование.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
81		Развитие скоростных способностей Бег 60м.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
82		Спринтерский бег. Бег 100 м.	Зачёт №12
83		Прыжки. Прыжок в длину с места	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
84		Прыжок в длину с места.	Зачёт №13
85		Бег 3*300	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
86		Метание гранаты на дальность	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
87		Метание гранаты на дальность	Зачёт №14
88		Метание гранаты в цель	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
89		Совершенствование скоростно-силовых способностей	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
90		Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
91		Бег по пересечённой местности. М-10 мин. д-8 мин	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
92		Бег 1000м.	Зачёт №15
93		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
94		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
95		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
96		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
97		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
98		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков

			навыков
99		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
100		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
101		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
102		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков

Требования к уровню подготовки обучающихся

<i>Должны знать</i>	<i>Должны уметь</i>
<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для	
<ul style="list-style-type: none"> • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	

Источник информации

Лях. В.И. Зданевич. А.А. Программы общеобразовательных учреждений Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2007г

Примерная программа среднего общего образования, допущенная Департаментом общеобразовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс .учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях ,А.А Зданевич А.А.- . М.:2009.

Средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Примечание
1	2	3	4
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)		
1.1.	Учебник по физической культуре	Д	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ		
	Гимнастика		
2.1.	Стенка гимнастическая	Г	
2.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	
2.3.	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.4.	Козел гимнастический	Г	
2.5.	Конь гимнастический		
2.6.	Перекладина гимнастическая	Г	
2.7.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Г	
2.8.	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	
2.9.	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.11	Контейнер с набором т/а гантелей	Г	
2.12	Коврик гимнастический	К	
2.13	Маты гимнастические		
2.14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	

2.15	Мяч малый (теннисный)	К	
2.16	Скакалка гимнастическая	К	
2.17	Мяч малый (мягкий)	К	
2.18	Палка гимнастическая	К	
2.19	Обруч гимнастический	К	
2.20	Коврики массажные	Г	
2.21	Ящик для переноса малых мячей	Д	
	Легкая атлетика		
2.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.23	Стойки для прыжков в высоту	Д	
2.24	Барьеры л/а тренировочные	Г	
2.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
2.26	Рулетка измерительная (10м)	Д	
	Спортивные игры		
2.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
2.29	Мячи баскетбольные	Г	
2.30	Стойки волейбольные универсальные	Д	
2.31	Сетка волейбольная	Д	
2.32	Мячи волейбольные	Г	
2.33	Табло перекидное	Д	
2.34	Ворота для мини-футбола	Д	
2.35	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
2.36	Мячи футбольные	Г	
2.37	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства до врачебной помощи		
2.38	Аптечка медицинская	Д	
3.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ		
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
3.2	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)

3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
4.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)		
4.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.3	Площадка игровая волейбольная	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (15-25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

- Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

