

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Денискино муниципального района Шенталинский
Самарской области**

«Рассмотрено» на заседании МО
учителей предметников *Альф*
Протокол №1 от «29» августа 2017г.

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
Фаляхова Ф. Г.
«29» августа 2017г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
среднего общего образования для 10-11 кл.**

Срок реализации – 2 года

Составитель: Нуртдинов Р. А.

Рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 классов

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с перечнем учебников, входящих в федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

I ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, 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. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференциированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференциированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

II Содержание учебного материала.

Тема
<p><i>Легкая атлетика (12 ч.)</i></p> <p>Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.</p> <p>Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.</p> <p>Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.</p> <p>Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.</p> <p>Бег 100 м на результат.</p> <p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.</p> <p>Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.</p> <p>Прыжок в длину на результат.</p> <p>Метание мяча с места и с разбега на дальность.</p> <p>Метание мяча на результат.</p> <p>Бег 1000 м на результат.</p> <p>Зачетный урок.</p> <p><i>Баскетбол (7ч.)</i></p> <p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра</p> <p>Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра</p> <p>Передача мяча в движении различными способами со сменой места.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.</p> <p>Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра</p> <p>Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра</p> <p><i>Волейбол (5ч.)</i></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.</p> <p>Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p>

Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.

Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

Гимнастика (10 ч.)

Висы. Строевые упражнения.

Упражнения на силовую подготовку.

Подтягивания в висе на результат.

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).

Оценка техники опорного прыжка.

Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).

Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).

Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).

Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).

Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках.

Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)

Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.

Баскетбол (7 ч.)

Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.

Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передача, бросок . Учебная игра.

Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра.

Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра.

Двусторонняя игра.

Волейбол (7 ч.)

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.

Двусторонняя игра.

Лыжная подготовка (18 ч.)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой

Попеременный двухшажный ход.

Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы

Повороты переступанием в движении

Коньковый ход. Попеременные ходы

Торможение и поворот упором

Переход с одновременных ходов на попеременные

Торможение и поворот упором

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.

Преодоление подъемов и препятствий

Прохождение дистанции до 3 км

Коньковый ход

Переход с одновременных ходов на попеременные

Преодоление подъемов и препятствий

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции

Коньковый ход

Элементы тактики лыжных ходов

Прохождение дистанции до 5км

Резервные уроки при t ниже 16 *:

1. Общая физическая подготовка.
2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
3. Развитие быстроты.
- 4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.
5. Развитие выносливости.

6. Бег 6 мин.

Баскетбол (6 ч.)

Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.

Учебная игра.

Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

Нападение против личной защиты. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.

Волейбол (9 ч.)

Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.

Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

Двусторонняя игра.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.

Двусторонняя игра.

Баскетбол (7 ч.)

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.

Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.

Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.

Нападение через центрового. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.

Двусторонняя игра.

Волейбол (5 ч.)

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
 Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.
 Позиционное нападение со сменой мест.
 Двусторонняя игра.

Легкая атлетика (9 ч.)

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).
 Прыжок в высоту (переход через планки).
 Прыжок в высоту с разбега на результат.
 Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
 Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
 Метание мяча на дальность на результат
 Челночный бег.
 Бег по дистанции до 70 м
 Бег 30 м с низкого старта.

III Тематическое планирование с указанием часов

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		5	5	10

- Сила		5	5	10
- Выносливость		10	10	20
- Координация		5	5	10
- Гибкость		3	3	6
-Скоростно-силовые		5	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:		39	39	78
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		7	7	14
- Футбол		5	5	10
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
Вариативная часть:				
- Лёгкая атлетика		6	6	12
- Волейбол		4	4	8
- «Стритбол»		3	3	6
- Баскетбол		2	2	4
- Футбол		5	5	10
- Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО:		66	66	132
ВСЕГО:		102	102	204

Уровень физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас- т, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше

			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18