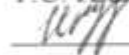


«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Т.С. Ильина



протокол №3 от 5 декабря 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора по
УВР
Е.Е. Пигарева



«5» декабря 2019 г.

«Утверждаю»
директор МБОУ
г. Иркутска СОШ №15

Головко



«5» декабря 2019 г.

Рабочая программа
по предмету физическая культура
10-11 класса
Срок реализации программы 2 года

Составители:

Шишкина О.Л., учитель физической культуры 1КК
В.А. Кибаленко, учитель физической культуры
И.А. Байракаева, учитель физической культуры

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутск СОШ № 15, реализующий ФК ГОС на уровне среднего общего образования.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, требования к уровню подготовки выпускников.

Данная рабочая программа по физкультуре рассчитана на изучение предмета в 10-11 классах на базовом уровне. Учебный план рассчитан на 102 часа (3 часа/ нед) 10-11 классах.

Изменения в программу не внесены.

Уровень содержания программы: базовый

Место в учебном плане: обязательная часть.

Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 классы: Учебник Под общ. ред. В.И. Ляха.

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать

- ✓ 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- ✓ технику лыжных ходов;

уметь

- ✓ 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 защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- ✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- ✓ осуществлять переход на лыжах с попеременных ходов на одновременные

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ✓ повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел / тема (кол-во часов)	Основное содержание
Легкая атлетика (21час)	Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт; бег с ускорением от 30 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60, 30м Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20мин, бег на 1000м. Овладение техникой прыжка в длину: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча на дальность, в цель: метание теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в коридоре 10м; бег по виражу; стартовый разгон; финиширование. Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных спортивных снарядов из различных положений; броски набивных мячей. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, круговая тренировка. Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствия; прыжки через препятствия, на точность приземления; метание разных снарядов. Знание о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований при беге, прыжках, метании; разминка для легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости, объеме, направленных на развитие физических способностей (выносливость, быстрота, сила, координация). Правило техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самостоятельные занятия: упражнения на развитие физических способностей. Правила самоконтроля и гигиены. Овладение организаторскими способностями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.
Кроссовая подготовка(10ч)	Развитие выносливости: бег с препятствиями; командами; в парах; кросс 2км. на результат.
Спортивные игры: баскетбол (17 часов)	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Овладение техникой ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления. Ведения без сопротивления защитника и сопротивлением. Овладение техникой бросков мяча: броски двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника с пассивным противодействием. Броски с различных положений. Максимального расстояния.

	Освоение техники: вырывание и выбивание мяча. Перехват. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3,5х5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам. Знание о физической культуре: терминология баскетбола, техника ловли, передачи, ведения, и броска мяча. Тактика нападения и защиты. Правило и организация игры. Правило техники безопасности. Овладение организаторскими способностями: организация и проведение подвижных игр и игровых задание, приближенных к игре баскетбол, помощь в судействе, подготовке мест проведения игр. Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.
Волейбол (18 часов)	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений Овладение техникой приема и передачи мяча : прием и передача мяча над собой, у стены на месте и после перемещения; в парах, тройках на месте и после перемещения. Комбинация из изученных элементов. Овладение техникой подачи: верхняя прямая подача Освоение тактики игры: игра по упрощенным правилам. Знание о физической культуре: терминология игры волейбол. Правило и организация игры. Развитие волейбола в нашем регионе. Техника безопасности и оказание первой помощи. Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Освоение строевых упражнений: на месте, в движении. Освоение общеразвивающих упражнений: без предметов, с предметами на месте и в движении. Освоение опорных прыжков: мальчики: прыжок ноги врозь (козел в ширину); девочки прыжок боком, ноги врозь. Освоение акробатических упражнений: мальчики: кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатка, комбинация из изученных элементов. Девочки: равновесие на одной ноге, «ласточка», два слитно кувырка вперед, мост из положения лежа. Комбинация из изученных элементов. Прыжки на скакалке. Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых, гибкости. Знание о физической культуре: значение гимнастических упражнений на развитие координационных способностей; страховка; техника безопасности во время занятий; упражнения для самостоятельных занятий и их значимость; возрождение. Олимпийское движение. Овладение организаторскими способностями: самостоятельное составление упражнений на развитие физических способностей, Дозировка упражнений.
Лыжная подготовка (18 часов)	Освоение технике лыжных ходов: попеременно двухшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные; коньковый и полуконьковый хода; подъем в гору способом «елочка»; повороты; спуск с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		Классы		
		10	11	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	2
3	Спортивные игры (баскетбол)	17	17	2
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	2
5	Легкая атлетика	21	21	12
6	Кроссовая подготовка	10	10	1
7	Лыжная подготовка	18	18	1
	ИТОГО:	102	102	20

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10-11 классы

№ п/п	Название темы / урока	Часов по теме	Дата провед ения	Коррек ти- ровка	Примеч ание
	I четверть-24 ч.				
I	Легкая атлетика- 11 ч.				
1 2-4	<u>Спринтерский бег.</u> Инструктаж по ТБ. «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег.	1 3	1 нед.09 1-2 нед.09		
5	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Контрольное тестирование.	1	2 нед.09		
6- 7	<u>Прыжки в длину.</u> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	2	2нед.09 3 нед.09		
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств	1	3 нед.09		
9- 10	<u>Метание мяча.</u> Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	2	3нед.09 4 нед.09		
11	Метание мяча на дальность(учет).	1	4нед.09		
II	Кроссовая подготовка- 10 ч.				
12	«Влияние возрастных особенностей организма. Представление о темпе, скорости и выносливости направленных на развитии физических	1	4нед.09		
13	качеств.» Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	1 нед.10		
14-15	Бег (<i>16 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий.	2	1нед.10		
16-17	Бег (<i>17 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	2	2нед.10		
18	Бег (<i>18 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	2 нед.10		
19-20	Бег (<i>19мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	2	3нед.10		
21	Бег (<i>2000 м</i>) на результат.	1			
	Гимнастика-3 ч.				
22	Инструктаж по ТБ. «История и развития гимнастики, виды гимнастики. Возрождение Олимпийских игр современности». Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1	4 нед.10		
23-24	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Лазание по канату в 2 приема.	2	4 нед.10		
II четверть- 21 ч.					

Гимнастика -15ч.					
25-27 28	Упор присев на одной ноге. Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. Подтягивание. Лазание по канату.		1 нед.11 2нед.11		
29-30	Кувырок назад в стойке на руках с помощью; д. ноги, врозь. Упражнение на гимнастической скамейке.		2нед.11		
31-33 34-35	Опорный прыжок через козла с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. М. прыжок согнув ноги. Стойка на голове Д. прыжок боком. Мост на одну ногу. Переворот с поворотом вправо (колесо).		3 нед.11 4 нед.11		
36- 37-39	Кувырок назад в стойке на руках с помощью; д. ноги, врозь. Упражнение на гимнастической скамейке. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок (учет).		4 нед.11 1 нед.12		
Волейбол- 6 ч.					
40	Инструктаж по ТБ. «История и развития с/игры волейбол, правила игры и терминология. Волевые качества.»		2нед.12		
41-42	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.				
43-45	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.				
III четверть- 30 ч.					
Лыжная подготовка- 18ч.					
46	Инструкция по Т.Б. История и развития лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	2нед.01		
47	Развитие физических качеств; имитация лыжных ходов. Подбор лыжного инвентаря.	1	2нед.01		
48	Попеременно двухшажный ход без палок. Эстафета.	1	2нед.01		
49	Попеременно двухшажный ход. Встречная эстафета.	1	3нед.01		
50	Бесшажный ход. Стартовый разгон. Переход на одновременно одношажный ход.	1	3нед.01		
51	Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон, бесшажным ходом. Финиширование, одновременно одношажным ходом	1	3нед.01		
52	Подъем в гору «Елочкой»; скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги.	1	4нед.01		
53	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги.	1	4нед.01		
54	Подъем в гору коньковым шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги.	1	4нед.01		

55	Подъем в гору коньковым шагом. Спуск с горы в средней стойке. Поворот упором одной ноги.	1	1нед.02		
56	Прохождение коротких отрезков с применением изученных ходов 500 х 3; 1км х 2. Прохождение сложного спуска.	1	1нед.02		
57	Прохождение коротких отрезков с применением изученных ходов 500 х 4; 1км х 2. Прохождение спуска в средней стойке.	1	1нед.02		
58	Сочетание лыжных ходов в соревновательной скорости на отрезке 500м х 4. Падение.	1	2нед.02		
59	Распределение сил по дистанции с применением изученных ходов. Подъем в гору коньковым ходом	1	2нед.02		
60	Прохождение дистанции 2 км на результат. Спуск с горы в средней стойке.	1	2нед.02		
61	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	1	3нед.02		
62	Упрощенный коньковый ход.		3нед.02		
63	Прохождение дистанции до 5 км свободным ходом. Коньковый ход.		3нед.02		

Волейбол- 12 ч.

64-66	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.		4 нед.02		
67-69 70 71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.		1нед.03 2нед.03 2нед.03		
72 73	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки		2нед.03 3нед.03		
74-75	Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.		3нед.03		

IV четверть -27 ч.

Баскетбол- 17 ч.

76 77	Инструктаж по ТБ. « Сердечно-сосудистая и нервная системы». Правила игры. Стойка, перемещения, Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1).	21	4 нед.03		
78 79	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1).		4 нед.03 1нед.04		
80-81	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2).		1 нед.04		
82 83 84	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3).		2 нед.04		

85-86	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2).		3 нед.04		
87	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Зонная защита (2х1х2).		3 нед.04		
88-89	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Зонная защита (2х1х2).		4 нед.04		
90-91-92	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).		4 нед.04 1 нед.05		
Легкая атлетика -10 ч.					
93-94-95	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Челночный бег.	4	1 нед.05 2 нед.05		
96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).		2 нед.05		
97-98	Метание мяча. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Итоговое контрольное тестирование.	3	3 нед.05		
99	Метание мяча на дальность. (учет). « Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.»		3 нед.05		
100-102	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	3	4 нед.05		

