

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
г. Черногоorsk

Рассмотрена школьным методическим объединением технологии, искусства, ОБЖ, физической культуры Протокол № 5 от «30» мая 2018 г.	Утверждена приказом № 99 от "31" августа 2018г.
--	--

Рабочая программа
по физической культуре, 10-11 класс
составлена на основе примерной программы по физической культуре для
общеобразовательных учреждений
автор программы: В.И. Лях.

Составитель:
Бульбин Евгений Николаевич,
учитель физической культуры.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента государственных стандартов среднего общего образования (уровень изучения - базовый). Программа отражает обязательное для усвоения в средней школе содержание обучения физической культуре.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся 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;

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;
- 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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Структура курса

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы 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.

Обязательный минимум содержания

- Физическая культура и основы здорового образа 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.
- ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Легкая атлетика

Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину; в высоты. Метание гранаты.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий.

Подвижные и спортивные игры. Смешанное передвижение

Атлетическая гимнастика.

Упражнения с гантелями. Ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах

Гимнастика с элементами акробатики

Висы и упоры. Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Лазание.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Спортивные игры волейбол

Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Блокирование. Нижняя прямая подача.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Спортивные игры (баскетбол)

Передача мяча различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия защиты.

Нападение через заслон. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание

нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры. Смешанное передвижение

Легкая атлетика

Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину; в высоты. Метание гранаты.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ Низкий старт. Челночный бег 3х10 м.	1
2	Низкий старт Челночный бег 3х10 м.	1
3	Низкий старт Бег 30 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
4	Низкий старт Бег 60 м. Финиширование.	1
5	Бег 100 м. Эстафетный бег	1
6	Прыжки в длину способом согнув ноги.	1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» разбега.	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Бег 400-800м.	1
10	Метание гранаты из разных положений.	1
11	. Метание гранаты с разбега.	1
12	Метание гранаты на дальность. Спортивные игры.	1
13	Т.Б. на уроках кроссовая подготовка. Бег 15 минут. Эстафетный бег.	1
14	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
15	Бег 3000м. Преодоление препятствий.	1
16	Бег 15 минут. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
17	Бег 15 минут. Поднимание ног на гимнастической стенке.	1
18	Кросс 1000 метров. Спортивные игры.	1
19	Кросс 2000-3000м; броски набивного мяча двумя руками из за головы;	1
20	Смешанное передвижение до 4000 метров Круговая эстафета.	1
21	Смешанное передвижение до 4000метров; Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
22	Смешанное передвижение до 15 мин. Прыжки со скакалкой.	1
23	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки через препятствие.	1
24	Инструктаж на уроках гимнастики. Подтягивание из виса Подъем туловища из положения лежа	1
25	Комплексы ритмической гимнастики – подтягивания;	1

	– упражнения с набивными мячами;	
26	Упражнения на силовых тренажерах по методу «круговой тренировки» Комплексы ритмической гимнастики	1
27	Упражнения на силовых тренажерах по методу «круговой тренировки» Комплексы ритмической гимнастики	1
28	– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса –полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря	1
29	– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; – подтягивание из виса; – прыжки со скакалкой;	1
30	– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса –полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря	1
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастика. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
32	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в три приема.	1
33	Подъем разгибом. Лазание по канату в три приема.	1
34	Подъем разгибом. Лазание по канату в три приема.	1
35	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.	1
36	Кувырок вперед, назад. Переворот в сторону. Полушпагат.	1
37	Кувырок вперед, назад. Переворот в сторону. Полушпагат.	1
38	Кувырок вперед, назад. Переворот в сторону. Полушпагат.	1
39	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.	1
40	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.	1
41	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.	1
42	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня.	1
43	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня.	1
44	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня.	1
45	Инструктаж по ТБ Верхняя передача мяча в парах, тройках	1
46	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
47	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
48	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1
49	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1
50	Нападающий удар.	1
51	Нападающий удар	1
52	Нападающий удар	1
53	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
54	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
55	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
56	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
57	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1
58	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
59	Позиционное нападение со сменой мест.	1
60	Позиционное нападение со сменой мест.	1
61	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя)	1
62	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя):	1

63	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя):	1
64	Верхняя прямая подача мяча в прыжке; Учебная игра в волейбол.	1
65	Верхняя прямая подача мяча в прыжке; Учебная игра в волейбол.	1
66	Верхняя прямая подача мяча в прыжке; Учебная игра в волейбол.	1
67	Инструктаж по Т.Б. Остановок игрока шагом и прыжком.	1
68	Остановок игрока шагом и прыжком. Ведение мяча с сопротивлением.	1
69	Остановок игрока шагом и прыжком. Ведение мяча с сопротивлением.	1
70	Остановок игрока шагом и прыжком. Ведение мяча с сопротивлением.	1
71	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест	1
72	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест	1
73	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест,	1
74	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
75	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
76	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
77	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок	1
78	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок	1
79	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1
80	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1
81	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. подвижная игра «стрелок» Учебная игра.	1
82	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра.	1
83	Нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1
84	Нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1
85	Инструктаж на уроках кроссовой подготовкой Смешанное передвижение до 5500 м. Челночный бег 4х10м.	1
86	Смешанное передвижение до 5500 м. Бег по виражу дорожки.	1
87	Смешанное передвижение до 5500 м. Бег по виражу дорожки.	1
88	Преодоление полосы препятствий, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
89	Преодоление полосы препятствий. Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги за 30 сек.	1
90	Кросс 1000м. Подтягивание.	1
91	Высокий старт. Кросс 2000 м.	1
92	Преодоление полосы препятствий.	1
93	Высокий старт. Кросс 3000м	1
94	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Бег 30 м.	1
95	Низкий старт. Бег 60 м.	1

96	Бег 100 м.	1
97	Прыжок в длину с места.	1
98	Прыжки в длину с разбега.	1
99	Прыжки в длину с разбега.	1
100	Метание гранаты из различных положений.	1
101	Метание гранаты	1
102	Метание гранаты	1