

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Данилкино
Балашовского района Саратовской области»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

Беспалова И.В.

Протокол № 1

от «30» августа 2019 года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

МОУ СОШ с. Данилкино

Христофорова Л.В.

«30» августа 2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ

с. Данилкино

Аверьянова С.В.

Саратовской

Приказ № 159

от «2» сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
10 - 11 классы»**

**в соответствии с требованиями ФГОС на
уровень среднего общего образования**

Составитель программы:
Невзорова Алексея Алексеевича,
учителя I квалификационной категории.

Срок реализации программы: (2019 – 2024 г.г.)

Программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее ФГОС СОО, утвержденного приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, внесены изменения приказом МОиН РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 г. №1577);
3. Приказ Министерства просвещения РФ № 345 от 28 декабря 2018 года «О Федеральном перечне учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 233 от 8 мая 2019 года «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Авторской программы: «Физическая культура» 10–11 классы. (В. И. Лях, А.А. Зданевич., под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение.
6. Основная образовательная программа СОО МОУ СОШ с. Данилкино Балашовского района Саратовской области;
7. Положения о рабочей программе учебных предметов МОУ СОШ с. Данилкино Балашовского района Саратовской области;
8. О продукции мониторинга физического развития обучающихся «Президентские состязания». Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
9. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Общие цели и задачи учебного предмета:

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Количество часов, отводимое на изучение данного предмета: 10 класс – 3 часа в неделю, (2 часа обязательных плюс 1 час в неделю из части, формируемой участниками образовательного процесса) , всего 35 недель -105 часов в год., 11 класс- 3 часа в неделю, (2 часа обязательных плюс 1 час в неделю из части, формируемой участниками образовательного процесса) , всего 34 недели -102 часа в год.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Изучение физической культуры в 10-11 классах средней школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Изучение физической культуры даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

В метапредметном направлении:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

В предметном направлении обучающийся на базовом уровне 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 на базовом уровне 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.*

2.Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Легкая атлетика.

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.

Гимнастика с элементами акробатики.

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.

Элементы атлетической гимнастики.

Упражнения с отягощением собственного веса и внешним сопротивлением, на силовых тренажерах.

Лыжная подготовка.

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника попеременных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 7 км.

Баскетбол.

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.

Волейбол.

Терминология волейбола. 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 волейболом.

Выполнение мониторинга физического развития обучающихся «Президентские состязания» и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ с. Данилкино

(Аверьянова С.В.)

Пр № 155 от 1 сентября 2019г.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для
учащихся 10 класс – 3 часа в неделю.**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
	І четверть. Лёгкая атлетика- 8 часов.		
1.	Вводный урок. Инструктаж № 14 по ТБ на уроках физкультуры.	4.09	
2.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Сдача нормативов.	5.09	
3.	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70–80 м. Сдача нормативов.	9.09	
4.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Сдача нормативов.	11.09	
5.	Прыжок в длину (3 часа). Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	12.09	
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	16.09	
7.	Прыжок в длину на результат.	18.09	
8.	Метание. (3 часа). Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	19.09	
9.	Метание гранаты из различных положений.	23.09	
10.	Метание гранаты на дальность.	25.09	
11.	Кроссовая подготовка 5-часов. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения.	26.09	
12.	Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения.	30.09	
13.	25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	2.10	
14.	Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения.	3.10	
15.	Бег на результат 2000 - 3000 м.	7.10	
16.	Гимнастика. 18-часов. Висы и упоры. Опорный прыжок. (10 часов). Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	9.10	
17.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	10.10	
18.	ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	14.10	
19.	Повороты в движении. Развитие силы.	16.10	
20.	Подтягивание на перекладине.	17.10	
21.	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	21.10	

22.	ОРУ в движении. Развитие силы.	23.10	
23.	Лазание по канату в два приема без помощи ног.	24.10	
24.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	24.10	
	<u>II четверть</u> Акробатика (8 часов).		
25.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. инструктаж по ТБ.	6.11	
26.	Стойка на руках с помощью.	7.11	
27.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью.	11.11	
28.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).	13.11	
29.	Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня.	14.11	
30.	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	18.11	
31.	Развитие координационных способностей.	20.11	
32.	Комбинация из разученных элементов.	21.11	
33.	Спортивные игры. 18-часов. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	25.11	
34.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	27.11	
35.	Прием мяча двумя руками снизу.	28.11	
36.	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	2.12	
37.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	4.12	
38.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	5.12	
39.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	9.12	
40.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	11.12	
41.	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	12.12	
42.	Верхняя передача мяча в прыжке.	16.12	
43.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	18.12	
44.	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование.	19.12	
45.	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи.	23.12	
46.	Развитие координационных способностей. Тестирование.	25.12	
47.	Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра. Тестирование.	26.12	
48.	<u>III четверть</u> Лыжная подготовка. 18-часов. Инструктаж по ТБ. Обучение согласованности движения рук и ног в переходе через один шаг.	13.01	
49.	Обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во	15.01	

	время спуска.		
50.	Отработка спуска в стойке устойчивости и смене ног во время спуска.	16.01	
51.	Обучение спуску с преодолением встречного склона (контруклона).	20.01	
52.	Отработка спуска с преодолением встречного склона (контруклона).	22.01	
53.	Отработка согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг.	23.01	
54.	Обучение преодоления встречного склона, держа ноги в положении шага.	27.01	
55.	Отработка преодоления встречного склона, держа ноги в положении шага.	29.01	
56.	Обучение постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг.	30.01	
57.	Отработка постановки палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг.	3.02	
58.	Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения.	5.02	
59.	Прохождение дистанции 3км- девушки , 5 км – юноши (классический ход).	6.02	
60.	Обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук.	10.02	
61.	Отработка согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук.	12.02	
62.	Обучение отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения.	13.02	
63.	Отработка отталкивания рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения.	17.02	
64.	Прохождение дистанции 3км- девушки , 5 км – юноши (классический ход) без учета времени.	19.02	
65.	Прохождение дистанции 3км- девушки , 5 км – юноши (классический ход) на результат.	20.02	
66.	Спортивные игры. 18-часов. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	24.02	
67.	Передачи мяча различными способами на месте.	26.02	
68.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	27.02	
69.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2.03	
70.	Зонная защита. Учебная игра в стритбол.	4.03	
71.	Передачи мяча различными способами в движении.	5.03	
72.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	9.03	
73.	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита.	11.03	
74.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	12.03	
75.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	16.03	
76.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	18.03	

	сопротивлением.		
77.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением	19.03	
78.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон.	19.03	
79.	<u>IV четверть.</u> Сочетание приемов: ведение, бросок. Развитие скоростных качеств.	1.04	
80.	Ведение мяча с сопротивлением. Нападение через заслон.	2.04	
81.	Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	6.04	
82.	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	8.04	
83.	Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	9.04	
84.	Кроссовая подготовка. 7-часов. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 20 минут.	13.04	
85.	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения.	15.04	
86.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	16.04	
87.	Бег 25 минут.	20.04	
88.	Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения.	22.04	
89.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	23.04	
90.	Бег на результат 2000-3000 м. Развитие выносливости.	27.04	
91.	Легкая атлетика. 8-часов. Спринтерский бег. Прыжок в высоту (5 часов). Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега	29.04	
92.	Развитие скоростно-силовых качеств.	30.04	
93.	Низкий старт 30 м.	4.05	
94.	Бег по дистанции 70–90 м.	6.05	
95.	Низкий старт 30 м.	7.05	
96.	Челночный бег 3 x 10м.	11.05	
97.	Финиширование.	13.05	
98.	Бег по дистанции 70–90 м.	14.05	
99.	Метание (3 часа). Метание гранаты из различных положений на дальность.	15.05	
100.	Метание гранаты в вертикальную цель.	18.05	
101.	Метание гранаты в горизонтальную цель.	20.05	
102.	Сдача нормативов.	21.05	
103.	Сдача нормативов.	25.05	
104.	Сдача нормативов.	27.05	
105.	Заключительный урок. Задание на летние каникулы.	28.05	

Сдача нормативов: 5,9,11.09.19г

Тестирование: 25,26.12.19г

Сдача нормативов: 21,25,27.05.20г

Учебно-методический комплекс:

1. Учебник «Физическая культура» 10–11 классы. (В. И. Лях, А.А. Зданевич., под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение.

2. Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Лист

**корректировки календарно-тематического планирования рабочей программы
учителя**

[illegible]