

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Суходол  
муниципального района Сергиевский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО  
к использованию в образовательном процессе  
школы

Приказ № 151/31-од -- од от «31» августа 2018г.

Директор школы:  /Т.В.Соломонова/

# Рабочая программа по физической культуре 10 – 11 классы

СУХОДОЛ  
2018 г.

## Пояснительная записка к рабочей программе 10 класса

Рабочая программа на 2018-2019 год составлена на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для общеобразовательной школы (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич). Программа соответствует обязательному минимуму содержания образования по физической культуре. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Региональный компонент (элементы единоборств заменены ОФП), в количестве 9 часов. Вариативная часть включает программный материал по баскетболу в количестве 15 часов. Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Формируемые компетентности:

- учебно-познавательные;
- ценностно-смысловые;
- личностного самосовершенствования;

Распределение учебного времени прохождения программного материала

	<i>Раздел программы</i>	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего часов
1.	<b>Основы знаний Базовая часть</b>			в процессе урока	в процессе урока	
1.1	Легкая атлетика	11			10	21
1.2.	Гимнастика	11	7			18
1.3.	Спортивные игры (волейбол)		10	11		21
1.4	Льжжная подготовка			18		18
1.5	ОФП	2			7	9
2.	<b>Вариативная часть</b>					
2.1.	Баскетбол		8		7	15
	Итого	24	25	29	24	102

Цели и задачи курса изложены в сборнике Физкультура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт. сост. А. Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – на стр. 119-121.

Образовательный процесс обеспечивается учебниками, учебными пособиями, входящими в федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора школы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во уроков</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	<b><i>Спринтерский бег-5 час.</i></b> Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м.	1
	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег	1
	Бег по дистанции. Финиширование	1
	Бег по дистанции. Беговые упражнения	1
	<b>Оценка</b> бега на результат	1
2	<b><i>Прыжок в длину – 3 часа</i></b> Прыжок в длину способом прогнувшись	1
	Прыжок в длину. Челночный бег	1
	Прыжок в длину на <b>результат</b>	1
3	<b><i>Метание мяча и гранаты – 3 час.</i></b> Метание мяча на дальность	1
	Метание гранаты из различных положений	1
	<b>Результат</b> метания гранаты на дальность	1
1	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3x10м	1
	<b>Оценка</b> результата по подтягиванию на перекладине	1

1	<b><i>Висы и упоры – 9 часов</i></b> Повороты в движении. Висы и толчки	1
	Повороты в движении. Толчки. ОВР с гантелями	1
	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Толчок двух ног вис углом	1
	Повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Подтягивание на перекладине	1
	Повороты в движении. Комбинации на разновысотных брусьях. Подъем переворотом	1
	Повороты в движении. Лазание по канату на скорость	1
	Повороты в движении. Лазание по канату	1

	Повороты в движении. Подтягивания. ОРУ с гантелями	1
	<b>Оценка</b> результата по выполнению строевых упражнений и гимнастических комбинаций. <b>Оценка</b> лазания по канату.	1
2	<b>Акробатические упражнения. Опорный прыжок – 9 часов</b> Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках	1
	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на лопатках и руках (с помощью)	1
	Развитие координационных способностей	1
	Комбинации из акробатических элементов	1
	Опорный прыжок через козла	1
	Прыжки в глубину. ОРУ с булавами	1
	Комбинации из разученных элементов	1
	Техника выполнения комбинации из 5 элементов	1
1	<b>Волейбол -10 часов</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока	1
	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча	1
	Техника выполнения передачи мяча	1
	Прямой нападающий удар	1
	Прямой нападающий удар	1
	Подача мяча	1
	Подача мяча	1
	Учебная игра Одиночное блокирование	1
	Учебная игра Групповое блокирование	1
	Учебная игра	1

2	<b>Баскетбол -8 часов</b> Передвижения и остановки игрока	1
	Передача мяча различными способами	1
	Бросок мяча в движении одной рукой	1
	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
	Штрафные броски	1
	Штрафные броски. Зонная защита	1
	Передача мяча в движении с сопротивлением	1
	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
	Результат техники попеременных и одновременных шагов	1
	Преодоление крутых спусков	1

	Преодоление крутых спусков	1
	Торможение «плугом»	1
	Коньковый ход	
	Коньковый ход	1
	Подъем «полуелочкой»	1
	Игра «Гонки с выживанием»	1
	Прохождение дистанции	1
	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	Прохождение дистанции	1
	Прохождение дистанции	1
		1
	Прохождение дистанции	1
1	<b>Волейбол -11 часов</b> Позиционное нападение	1
	Учебная игра	1
	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
	Прямой нападающий удар	1
	Учебная игра	1
	Учебная игра	1
	Подача и прием мяча	1
	Учебная игра	1
	Групповое блокирование	1
	Учебная игра	1
2	<b>Баскетбол – 7 часов</b> Сочетание приемов ведения и броска	1
	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1
	Ведение мяча. Броски	1
	Нападение через заслон	1
	Бросок в прыжке	1

	Учебная игра. Штрафные броски	1
	Тактика штрафных бросков. Учебная игра	1

	Прыжки в длину с места; подтягивание; поднимание туловища; челночный бег 3x10м	1
	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
	Поднимание туловища и наклоны вперед с положения сидя	1
	Челночный бег 3x10, 10x10,5x20	1
	Челночный бег 3x10, 10x10,5x20	1
	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
	Прыжки со скакалкой. Разгиб и сгиб рук в упоре	1
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег- 4 часа</b> Бег 100 м. с низкого старта	1
	Бег 100 м. с низкого старта. Эстафета	1
	Результат бега на 100м.	1
2	<b>Прыжок в длину, метание малого меча-3 часа</b> Прыжки в длину. Метание гранаты с 5-6 беговых шагов	1
	Прыжки в длину. Метание гранаты.	1
	Метание гранаты с разбега	1
3	<b>Прыжки в высоту – 3 часа</b> Прыжок в высоту	1
	Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку	1
	Прыжок в высоту	1

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе**  
**по предмету Физическая культура**  
**для 11 класса**

Рабочая программа по физической культуре на 2018-2019 учебный год

составлена на основе:

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Образовательный процесс обеспечивается учебниками, учебными пособиями, входящими в федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора школы.

Настоящая программа составлена на 102 часа в год (3 часа в неделю) в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня обучения.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент кроссовая подготовка заменена лыжной подготовкой, так как в школе имеется соответствующий спортивный инвентарь.

Вариативная часть включает программный материал по баскетболу в количестве 21 часа и 6 часов мониторинга.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

	<i>Раздел программы</i>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Всего часов</b>
1.	<b>Основы знаний</b> <b>Базовая часть</b>	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	<b>75</b>
1.1	Легкая атлетика	11			10	21
	Мониторинг	3				3
1.2.	Гимнастика	14	4			18
1.3.	Спортивные игры (волейбол)		8	10		18
1.4.	Лыжная подготовка			18		18
2.	<b>Вариативная часть</b>					<b>27</b>
2.1.	Баскетбол		10		11	21
	Мониторинг				3	3
	Итого за год					102

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья:
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.



Тематическое планирование по физической культуре в 11 классе.

№ урок а п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел: Легкая атлетика - 11 часов		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника низкого старта	1 час
2.	Спринтерский бег. Высокий старт.	1 час
3.	Спринтерский бег. Высокий старт. Финиширование	1 час
4.	Спринтерский бег по прямой	1 час
5.	Спринтерский бег. Бег на результат 100 м.	1 час.
6.	Прыжки в длину с места и с разбега	1 час.
7.	Прыжки в длину с разбега	1 час
8.	Метание теннисного мяча	1 час
9.	Оценка техники прыжка в длину	1 час
10.	Бег на средние дистанции	1 час
11.	Бег 1500 м. Бег 2 км(д) и 3 км(ю)	1 час.
1-3	Мониторинг уровня физической подготовленности-3 часа	
Раздел: Гимнастика - 18 часов		
1.	Строевые упражнения	1 час
2.	Висы. Строевые упражнения	1 час
3.	Висы. Строевые упражнения	1 час

4.	Висы. Строевые упражнения	1 час
5.	Висы. Строевые упражнения	1 час
6.	Висы. Строевые упражнения	1 час
7.	Акробатика	1 час
8.	Акробатика	1 час
9.	Акробатика	1 час
10.	Акробатика	1 час
11.	Акробатика Лазание по канату	1 час
12.	Оценка техники лазания по канату	1 час
13.	Опорный прыжок	
14.	Опорный прыжок	1 час
15.	Опорный прыжок	1 час
16.	Развитие силовых способностей	1 час
17.	Развитие силовых способностей	1 час
18.	Развитие гибкости	1 час

Раздел: Волейбол - 8 часов

1.	Стойка и передвижение игрока	1 час
2.	Передача и подача мяча	1 час
3.	Оценка техники стойки и передвижения игрока	1 час
4.	Нападающий удар	1 час
5.	Нападающий удар	1 час

6.	Верхняя подача мяча	1 час
7.	Оценка техники подачи мяча	1 час
8.	Мини соревнования по волейболу	1 час
Раздел: Баскетбол - 10 часов		
1.	Стойки и передвижения игрока	1 час
2.	Ловля и передача мяча	1 час
3.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1 час
4.	Броски мяча	1 час
5.	Ловля и передача мяча	1 час
6.	Ведение мяча в движении	1 час
7.	Нападение быстрым прорывом	1 час
8.	Оценка техники бросков мяча	1 час
9.	Мини-игра	1 час
10.	Мини-игра	1 час
Раздел: Лыжная подготовка - 18 часов		
1.	Освоение техники лыжных ходов. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	1 час
2.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час

3.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
4.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
5.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
6.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
7.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
8.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
9.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
10.	Оценка техники ходов	1 час
11.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
12.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
13.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
14.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
15.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
16.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
17.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
18.	Освоение техники лыжных ходов.	1 час
Раздел: Волейбол - 10 часов		
1.	Стойка и передвижение игрока	1 час
2.	Передача и подача мяча	1 час
3.	Оценка техники стойки и передвижения игрока	1 час
4.	Нападающий удар	1 час

5.	Нападающий удар	1 час
6.	Верхняя подача мяча	1 час
7.	Оценка техники подачи мяча	1 час
8.	Мини соревнования по волейболу	1 час
9.	Нападающий удар при встречных передачах	1 час
10.	Корректировка техники и тактики игры. Мини-игра	1 час.
Раздел: Баскетбол - 11 часов		
11.	Стойки и передвижения игрока	1 час
12.	Ловля и передача мяча	1 час
13.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1 час
14.	Броски мяча	1 час
15.	Ловля и передача мяча	1 час
16.	Ведение мяча в движении	1 час
17.	Нападение быстрым прорывом	1 час
18.	Оценка техники бросков мяча	1 час
19.	Мини-игра	1 час
20.	Оценка техники бросков мяча	1 час
21.	Мини-игра	1 час
1-3	подготовленности - 3 часа	Мониторинг уровня физической
Раздел: Легкая атлетика - 10 часов		

1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час
2.	Спринтерский бег Высокий старт.	1 час
3.	Спринтерский бег. Высокий старт. Финиширование	1 час
4.	Спринтерский бег по прямой	1 час
5.	Спринтерский бег и эстафетный бег. Бег на результат 100 м.	1 час.
6.	Прыжки в длину с места и с разбега	1 час.
7.	Прыжки в длину с разбега	1 час
8.	Метание теннисного мяча	1 час
9.	Оценка техники прыжка в длину	1 час
10.	Бег 2000 м. и 3000 м.	1 час.