

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 28»

«Рассмотрено»

На заседании методического объединения
учителей математико-технологического цикла
и учителей естественно-оздоровительного цикла
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

Руководитель методического объединения

 /Н.А. Сырцова/



«Утверждаю»

Директор МБУ «Школа № 28»

С.Ю. Карзанов

Приказ № 137 -ОД

«28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
10-11 класс
для среднего общего образования

Программа составлена Можяевой О.В.,
учителем физической культуры

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник 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.

СОДЕРЖАНИЕ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ 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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Тематическое планирование уроков по физической культуре 10 класс

№ урока п/п	№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика 39 часов			
1	1	Вводный урок. Физическая культура в обществе. Легкая атлетика как вид спорта. Виды легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.	1 час
2	2	Освоение специально беговых упражнений. ОРУ. Биохимические основы бега.	1 час
3-4	3-4	Спринтерский бег. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60 м.	2 часа
5-6	5-6	Финиширование..	2 часа
7-8	7-8	Эстафетный бег.. Специально беговые упражнения	2 часа
9	9	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом.	1 час
10	10	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1 час
11	11	Бег на результат 60 метров. Эстафетный бег.	1 час
12	12	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1 час
13	13	Упражнения с собственным весом на развитие скоростно-силовых качеств.	1 час
14-15	14-15	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.. Специально беговые упражнения.	2 часа
16-17	16-17	Освоение техники отталкивания прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. ОРУ.	2 часа
18	18	Прыжок в длину на результат. Специально беговые упражнения.	1 час
19-20	19-20	Освоение техники челночного бега 4х10м. Специально беговые упражнения.	2 часа
21	21	Челночный бег на результат 4х10м.	1 час
22-23	22-23	Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа
24	24	Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1 час
25	25	Метание малого мяча в цель. ОРУ.	1 час

26	26	Правила проведения соревнований по метанию.	1 час
27-28	27-28	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	2 часа
29-31	29-31	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	3 час
32	32	Правила проведения соревнований на средние длинные дистанции.	1 час
33	33	Обучение высокому старту на длинные дистанции. Движение по виражу.	1 час
34	34	Бег на результат мальчики 3000м, девочки 2000м. Развитие выносливости.	1 час
35	35	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	1 час
36-37	36-37	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специально беговые упражнения.	2 часа
38	38	Освоение техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега.	1 часа
39	39	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат.	1 час
Гимнастика 24 часа			
40	1	Инструктаж по ТБ. Гимнастика как вид спорта. История развития спортивной гимнастики.	1 час
41	2	Обучение строевых упражнений. Повороты в движении. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, три, четыре.	1 час
42	3	Строевые упражнения. Совершенствование	1 час
43	4	Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей .	1 час
44	5	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
45	6	Упражнения с собственным весом. Развитие силовых способностей.	1 час
46	7	Строевые упражнения. Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении.	1 час
47	8	ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. (д) низкая перекладина, (ю) высокая. Развитие силы.	1 час
48	9	(ю) Подъем переворотом на высокой перекладине, (д) подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы.	1 час
49	10	Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.	1 час

50	11	Подтягивание на перекладине на результат. ОРУ на месте.	1 час
51	12	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии на полу	1 час
52	13	Освоение техники длинного кувырка. Длинный кувырок через препятствие 90 см.	1 час
53	14	Обучение техники стойки на руках. Кувырок назад.	1 час
54	15	Кувырок вперед, боком, назад. Из положения упор присев.	1 час
55	16	Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках, кувырок вперед, кувырок боком).	1 час
56	17	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1 час
57	18	(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1 час
58	19	Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 час
59	20	Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
60	21	Опорный прыжок, стойка на руках на результат.	1 час
61	22	Комбинация из разученных элементов, на результат.	1 час
62	23	Упражнения со скакалкой, обручем.	1 час
63	24	Прыжки через скакалку на результат 1 минуту.	1 час
Спортивные игры			
Баскетбол			
22 часа			
64	1	Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола. Основные правила игры. Инструктаж по ТБ.	1 час
65-66	2-3	Овладение техникой передвижений, остановок и стоек. Передача мяча различными способами на месте.	2 часа
67	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1 час
68-69	5-6	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте и в движении.	2 час

70-71	7-8	Освоение техники броска мяча. Броски одной двумя руками на месте и в движении (после ведения, после ловли) в кольцо.	2 час
72-73	9-10	Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.	2 час
74	11	Закрепление техники владения мячом. Комбинация из освоенных технических элементов: ловля и передача мяча, ведение, бросок.	1 час
75	12	Закрепление техники перемещений. Комбинация из освоенных элементов передвижения и остановок.	1 час
76-77	13-14	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения, позиционного нападения (5:0) без изменения положения игроков. Нападение быстрым прорывом.	2 час
78	15	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Освоение правил игры в баскетбол.	1 час
79-80	16-17	Ведение мяча с изменением скорости, направления движения.	2 час
81	18	Броски баскетбольного мяча по кольцу. Бросок после бега и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча.	1 час
82-83	19-20	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	2 час
84-85	21-22	Игра баскетбол. Развитие координационных способностей.	2 час
Волейбол 17 часов			
86	1	Краткая характеристика вида спорта. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
87	2	Овладение техникой передвижений. Изучение зон. Передвижение в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед.	1 час
88-89	3-4	Освоение техники приема. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Через сетку.	2 час
90	5	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1 час
91	6	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра.	1 час
92-93	7-8	Освоение нижней прямой передачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	2 час
94-95	9-10	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	2 час

96	11	Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов: прием, подача, удары.	1 час
97-98	12-13	Освоение техники передачи мяча снизу. Упражнения из различных и.п.	2 часа
99-100	14-15	Освоение техники передачи мяча сверху. Упражнения из различных и.п.	2 часа
101	16	Закрепление техники передач мяча снизу, сверху.	1 час
102	17	Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра через сетку.	1 час