


**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа с. Анновка»**

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от 29.08. 2019 г. Руководитель МО _____ Васильченко Е.С.</p>	<p align="center">Согласовано Заместитель директора школы по УВР МОБУ СОШ с. Анновка _____ Иванова О.П. 30.08. 2019 г.</p>	<p align="center">Утверждаю Директор МОБУ СОШ с. Анновка  Долгополова Г.П. Приказ № 160 от 30.08.2019 г.</p>
--	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре**

Класс: 10 -11 класс

Уровень образования: среднее общее образование

Срок реализации программы: 2019 -2020 уч. год.

Количество часов по учебному плану: всего 10 кл. – 105 ч., 3 ч. в неделю

11 кл. – 102 ч., 3 ч. в неделю

Рабочую программу составила Зыль О.Е.,
учитель физической культуры

Планируемые результаты

- 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).
- *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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 КЛАССЫ

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 само страховки.

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

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2.	Легкая атлетика	26	26
3.	Спортивные игры	24	24
4.	Гимнастика	13	13
5.	Спортивные игры	18	18
6.	Лёгкая атлетика	24	21

**Календ
арно –
темати**

часовое планирование по физической культуре для учащихся 10 класс – 3 часа

№ уро ка	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	I четверть Основы знаний. Инструктаж по охране труда.	02.09.	
2 - 3	Легкая атлетика Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	03.09. 06.09.	
4 - 5	Высокий и низкий старт.	09.09. 10.09.	
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	13.09. 16.09.	
8	Развитие скоростных способностей.	17.09.	
9	Развитие скоростной выносливости	20.09.	
10	Метание Развитие скоростно-силовых качеств.	23.09.	
11	Метание гранаты на дальность.	24.09.	
12	Метание гранаты на дальность.	27.09.	
13 14	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей.	30.09. 01.10.	
15	Прыжок в длину с разбега.	04.10.	
16	Прыжок в длину с разбега.	07.10.	
17- 18	Длительный бег Развитие выносливости.	08.10. 11.10.	
19- 20	Развитие силовой выносливости	14.10. 15.10.	
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий	18.10. 21.10.	
23 - 24	Переменный бег	22.10 25.10.	
25 26	Гладкий бег	28.10 29.10	
27 - 28	II четверть Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	08.11. 11.11.	
29, 30, 31	Ловля и передача мяча.	12.11. 15.11. 18.11.	
32, 33, 34	Ведение мяча	19.11 20.11. 22.11.	
35- 36	Бросок мяча	25.11. 26.11	
37- 38	Бросок мяча в движении.	29.11. 02.12.	

39-40	Штрафной бросок.	03.12. 06.12.	
41-42	Тактика игры	09.12. 10.12	
43-44	Техника защитных действий.	11.12. 13.12.	
45	Зонная система защиты.	16.12.	
46 47 48 49 50	Развитие кондиционных и координационных способностей.	17.12. 20.12. 23.12. 24.12 27.12	
51	III четверть	13.01.	
52	Гимнастика СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	14.01.	
53-54	Акробатические упражнения	15.01. 17.01.	
55-56	Развитие гибкости	20.01. 21.01.	
57-58	Упражнения в виси	24.01. 27.01.	
59	Развитие силовых способностей	28.01.	
60-61	Развитие координационных способностей	31.01 03.02.	
62-63	Развитие скоростно-силовых способностей.	04.03 05.02.	
64-65	Волейбол Стойки и передвижения повороты, остановки.	07.02. 10.02.	
66-67	Прием и передача мяча.	11.02. 14.02.	
68 - 69	Прием мяча после подачи	17.02. 18.02	
70, 71, 72	Подача мяча.	21.02. 25.02. 28.02.	
73, 74, 75	Нападающий удар.	02.03. 03.03. 06.03.	
76 - 77	Техника защитных действий.	10.03. 11.03.	
78, 79, 80, 81	Тактика игры.	13.03. 16.03. 17.03. 20.03	
82-83	IV четверть Легкая атлетика Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий	03.04. 06.04.	
84 - 85	Развитие выносливости.	07.04. 09.04.	
86-87	Переменный бег	10.04. 13.04.	
88	Кроссовая подготовка	14.04.	
89-90	Развитие силовой выносливости	17.04. 20.04.	
91	Развитие силовой выносливости	21.04.	
92-93	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	24.04. 27.04.	
94 -	Высокий и низкий старт.	28.04.	

95		30.04.	
96 - 97	Финальное усилие. Эстафетный бег	08.05. 12.05.	
98	Развитие скоростных способностей.	15.05.	
99	Развитие скоростной выносливости	18.05.	
100- 101	Метание Развитие скоростно-силовых качеств.	19.05. 22.05.	
102	Метание гранаты на дальность.	25.05.	
103	Метание гранаты на дальность.	26.05.	
104	Прыжки в длину с разбега Развитие силовых и координационных способностей.	27.05.	
105	Прыжок в длину с разбега.	29.05.	

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
11 класс – 3 часа**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1.	I четверть Основы знаний Инструктаж по охране труда.	02.09.	
2 - 3	Легкая атлетика Спринтерский бег Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	03.09. 06.09.	
4 - 5	Высокий и низкий старт.	09.09. 10.09.	
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	13.09. 16.09.	
8	Развитие скоростных способностей.	17.09.	
9	Развитие скоростной выносливости	20.09.	
10	Метание Развитие скоростно-силовых качеств.	23.09.	
11	Метание гранаты на дальность.	24.09.	
12	Метание гранаты на дальность.	27.09.	
13- 14	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей.	30.09. 01.10.	
15	Прыжок в длину с разбега.	04.10.	
16	Прыжок в длину с разбега.	07.10.	
17- 18	Длительный бег Развитие выносливости.	08.10. 11.10.	
19- 20	Развитие силовой выносливости	14.10. 15.10.	
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий	18.10. 21.10.	
23 - 24	Переменный бег	22.10 25.10.	
25 26	Гладкий бег	28.10 29.10	
27 - 28	II четверть Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	08.11. 11.11.	
29, 30, 31	Ловля и передача мяча.	12.11. 15.11. 18.11.	
32, 33, 34	Ведение мяча	19.11 20.11. 22.11.	
35- 36	Бросок мяча	25.11. 26.11	

37-38	Бросок мяча в движении.	29.11. 02.12.	
39-40	Штрафной бросок.	03.12. 06.12.	
41-42	Тактика игры	09.12. 10.12	
43-44	Техника защитных действий.	11.12. 13.12.	
45	Зонная система защиты.	16.12.	
46-50	Развитие кондиционных и координационных способностей.	17.12. 20.12. 23.12. 24.12 27.12	
51	III четверть	13.01.	
52	<i>Гимнастика</i> СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	14.01.	
53-54	Акробатические упражнения	15.01. 17.01.	
55-56	Развитие гибкости	20.01. 21.01.	
57-58	Упражнения в виси	24.01. 27.01.	
59	Развитие силовых способностей	28.01.	
60-61	Развитие координационных способностей	31.01 03.02.	
62-63	Развитие скоростно-силовых способностей.	04.03 05.02.	
64-65	Волейбол Стойки и передвижения повороты, остановки.	07.02. 10.02.	
66-67	Прием и передача мяча.	11.02. 14.02.	
68 - 69	Прием мяча после подачи	17.02. 18.02	
70, 71, 72	Подача мяча.	21.02. 25.02. 28.02.	
73, 74, 75	Нападающий удар.	02.03. 03.03. 06.03.	
76 - 77	Техника защитных действий.	10.03. 11.03.	
78, 79, 80, 81	Тактика игры.	13.03. 16.03. 17.03. 20.03	
82-83	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег. Преодоление горизонтальных препятствий	03.04. 06.04.	
84 - 85	Развитие выносливости.	07.04. 09.04.	
86-87	Переменный бег	10.04. 13.04.	
88	Кроссовая подготовка	14.04.	
89-90	Развитие силовой выносливости	17.04. 20.04.	
91	Развитие силовой выносливости	21.04.	
92-93	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	24.04. 27.04.	

94 - 95	Высокий и низкий старт.	28.04. 30.04.	
96 - 97	Финальное усилие. Эстафетный бег	08.05. 12.05.	
98	Развитие скоростных способностей.	15.05.	
99	Развитие скоростной выносливости	18.05.	
100- 101	Метание Развитие скоростно-силовых качеств.	19.05. 22.05.	
102	Прыжки в длину с разбега Развитие силовых и координационных способностей.	25.05.	