

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №6
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Принято»	«Проверено»	«Утверждено»
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 6	Заместитель директора по УВР  А.С. Коровников	Директор ГБОУ СОШ № 6  Н.В. Самойлов
Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.	«26» августа 2020 г.	Приказ № 145-од от «28» августа 2020 г.



Рабочая программа курса

по физической культуре
для 10 – 11 классов
на 2020 – 2022 гг.
Учитель: Александров Валерий Сергеевич, Петасов Алексей Олегович,
Наумова Елена Сергеевна

Планирование составлено на основе:
Физическая культура: 10 – 11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций:
базовый уровень / В.И. Лях. – 8е изд. – М.: Просвещение, 2020

УМК

Лях. В.И. Физическая культура 10 - 11 классы – М.: Просвещение, 2020.

г. Жигулевск

2020

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

Физическая культура

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 курса физической культуры

Физическая культура

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

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
10 кл.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения и безопасности на уроке. Техника спринтерского бега.	1 ч
2	Комплекс ОРУ для урока л/а. Бег на короткие дистанции.	1 ч
3	Техника спринтерского бега. Бег 30,60,100м.	1 ч
4	Бег 30,60 метров.	1 ч
5	Варианты челночного бега. Предупреждение травматизма	1 ч
6	Челночный бег 3х10 метров.	1 ч
7	Прыжки и многоскоки. Метание мяча.	1 ч
8	Прыжок в длину с места.	1 ч
9	Прыжок в длину с места.	1 ч
10	Бег в равномерном темпе 5-10мин.	1 ч
11	Бег 6 минут.	1 ч
12	Бросок набивного мяча (2кг) из положения стоя двумя руками.	1 ч
13	Поднимание туловища за 1 мин.	1 ч
14	Подтягивание на перекладине.	1 ч
15	Наклон вперед.	1 ч
16	Круговая тренировка - развитие силы и гибкости.	1 ч
17	Правила поведения и безопасности на уроке спортивных игр.	1 ч
18	Овладение техникой стоек, передвижения, остановок.	1 ч
19	Прием и передача двумя руками сверху.	1 ч
20	Прием и передача двумя руками снизу.	1 ч
21	Подача нижняя прямая.	1 ч
22	Освоение техники прямого нападающего удара.	1 ч
23	Овладение игрой в волейбол (игра по упрощённым правилам).	1 ч

24	Овладение техникой единоборств.	1 ч
25	Овладение техникой приемов единоборств(игровые упр.).	1 ч
26	Правила поведения и безопасности на уроке гимнастики.	1 ч
27	Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на голове и руках	1 ч
28	Упражнения в вися: вис прогнувшись, размахивание изгибами	1 ч
29	Упражнения в вися: поднимание ног, подтягивание, вис прогнувшись	1 ч
30	Акробатика: мост и поворот в упор стоя, акробатическая связка	1 ч
31	Акробатическая комбинация из освоенных элементов	1 ч
32	Акробатическая комбинация.	1 ч
33	Связка упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	1 ч
34	Лазание по канату в три приема. Комбинация упражнений	1 ч
35	Лазание по канату в три приема. Комбинация упражнений.	1 ч
36	Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке	1 ч
37	Лазание по канату. Броски набивного мяча.	1 ч
38	Эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий	2 ч
39	Броски набивного мяча-развитие скоростно-силовых способностей	2 ч
40	Круговая тренировка-развитие силы, гибкости, выносливости	2 ч
41	Закрепление техники владения мячом и развитие кордонных способностей.	1 ч
42	Закрепление техники владения мячом.	1 ч
43	Круговая тренировка-развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1 ч
44	Овладение техникой приемов единоборств. Игровые упражнения.	2 ч
45	Правила поведения и безопасности на уроке лыжной подготовки	1 ч

46	Освоение лыжных ходов. Поворот и торможение упором.	1 ч
47	Освоение техники лыжных ходов: коньковый ход.	1 ч
48	Подъем "Ёлочкой", спуск со склона в средней стойке.	1 ч
49	Прохождение дистанции 3000м. освоенными лыжными ходами.	2 ч
50	Прохождение дистанции 4000м. освоенными лыжными ходами.	2 ч
51	Прохождение дистанции 5000м. освоенными лыжными ходами.	2 ч
52	Правила поведения на уроке спортивных игр. Баскетбол.	1 ч
53	Освоение ловли и передачи мяча. Закрепление техники стоек.	1 ч
54	Ловля и передача мяча. Комбинация их освоенных элементов.	1 ч
55	Освоение техники ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1 ч
56	Ведение мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов.	1 ч
57	Овладение техникой бросков. Ведение мяча в движении.	1 ч
58	Круговая тренировка. Совершенствование приемов баскетбола.	1 ч
59	Основные технические приемы баскетбола. Правила игры.	1 ч
60	Закрепление элементов техники перемещения и владения мячом.	2 ч
61	Закрепление элементов владения мячом в учебной игре.	2 ч
62	Круговая тренировка. Совершенствование приемов баскетбола.	2 ч
63	Круговая тренировка развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч
64	Круговая тренировка развитие координационных качеств.	1 ч
65	Встречные эстафеты.	1 ч
66	Поднимание туловища за 1 минуту.	1 ч
67	Круговая эстафета.	1 ч
68	Наклон вперед.	1 ч

69	Ловля и передача мяча: двумя руками от груди и одной от плеча	1 ч
70	Комбинация из освоенных элементов	1 ч
71	Ведение мяча в движении: по прямой, с изменением направления	1 ч
72	Броски мяча одной и двумя руками в движении	1 ч
73	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения мяча	1 ч
74	Комбинация из освоенных элементов техники ловли и передачи	1 ч
75	Закрепления элементов техники перемещения и владения мячом	1 ч
76	История Олимпийского движения	1 ч
77	Старты из различных исходных положений. К.У. Подтягивание	1 ч
78	Прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега	1 ч
79	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места	1 ч
80	Бег в равномерном темпе до 12 минут.	2 ч
81	Броски набивного мяча.	1 ч
82	Круговая тренировка-развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2 ч
83	Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.	1 ч
84	Специальные беговые упражнения-техника бега на короткие дистанции	1 ч
85	Развитие скоростных способностей.	1 ч
86	Бег 30,60 метров.	1 ч
87	Бег медленным равномерным темпом 2000м.	1 ч
89	Переменный бег. Метание на дальность.	1 ч
90	Бег 3000 метров.	1 ч

**Тематическое планирование
11 кл.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1 ч
2.	Эстафетный бег. Стартовый разгон.	1 ч
3.	Техника спринтерского бега. Финиширование	1 ч
4.	Спринтерский бег 100 м.	1 ч
5.	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись". Отталкивание.	1 ч
6.	Прыжок в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1 ч
7.	К.У. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч
8.	Метание мяча на дальность	1 ч
9.	Метание гранаты из различных положений.	1 ч
10.	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч
11.	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	1 ч
12.	Бег 2000 м на результат	1 ч
13.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	1 ч
14.	Передвижение и остановка игрока	1 ч
15.	Передачи мяча различными способами	1 ч
16.	Бросок мяча в движении.	1 ч
17.	Быстрый прорыв 2*1	1 ч
18.	Передача мяча в движении.	1 ч
19.	Броски мяча в прыжке.	1 ч
20.	Броски мяча со средних дистанций.	1 ч
21.	Зонная защита. Передача мяча различными способами в движении.	1 ч
22.	Броски мяча со средних дистанций. Зонная защита.	1 ч
23.	Передачи мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1 ч
24.	Тактические действия в защите.	1 ч

25.	Тактические действия в нападении.	1 ч
26.	Быстрый прорыв. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1 ч
27.	Учетная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств.	1 ч
28.	Т.Б. на занятиях гимнастикой	1 ч
29.	Вис согнувшись, прогнувшись	1 ч
30.	Висы и упоры	1 ч
31.	Подъем переворотом в упор	1 ч
32.	Висы, упоры. Опорный прыжок	1 ч
33.	Отжимание (учет). Лазание по канату	1 ч
34.	Лазание по канату	1 ч
35.	Лазание по канату на скорость.	1 ч
36.	Опорный прыжок через козла способом "согнув ноги"	1 ч
37.	Опорный прыжок через козла способом "согнув ноги".	1 ч
38.	Длинный кувырок вперед.	1 ч
39.	Совершенствование кувырка назад	1 ч
40.	Закрепление акробатических элементов	1 ч
41.	Совершенствование акробатических элементов	1 ч
42.	Контрольный- оценка техники выполнения акробатических элементов	1 ч
43.	Т.Б. Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1 ч
44.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	1 ч
45.	Прыжок в высоту. Подбор разбега.	1 ч
46.	Прыжок в высоту. Челночный бег	1 ч
47.	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств	1 ч
48.	Прыжок в высоту . Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег	1 ч
49.	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода.	1 ч
50.	Передвижение лыжными ходами	1 ч
51.	Попеременный двушажный ход	1 ч
52.	Попеременный двушажный ход	1 ч

53.	Прохождение дистанции до 2 км.	1 ч
54.	Одновременный бесшажный ход.	1 ч
55.	Одновременный двушажный ход.	1 ч
56.	Одновременный двушажный ход.	1 ч
57.	Передвижение лыжными ходами до 3 км.	1 ч
58.	Передвижение лыжными ходами.	1 ч
59.	Прохождение дистанций до 3 км.	1 ч
60.	Переход с хода на ход.	1 ч
61.	Повороты на месте переступанием.	1 ч
62.	Повороты на месте переступанием.	1 ч
63.	Повороты в движении.	1 ч
64.	Повороты при спусках «упором»	1 ч
65.	Повороты при спусках «полуплугом»	1 ч
66.	Подъемы и торможения.	1 ч
67.	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	1 ч
68.	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	1 ч
69.	Верхняя передача мяча в парах.	1 ч
70.	Верхняя передача мяча в шеренгах.	1 ч
71.	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1 ч
72.	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1 ч
73.	Подачи мяча оценка техники	1 ч
74.	Верхняя передача в прыжке.	1 ч
75.	Верхняя передача в прыжке.	1 ч
76.	Передача мяча двумя руками снизу.	1 ч
77.	Нападение через третью зону.	1 ч
78.	Учебная игра. Волейбол.	1 ч
79.	Инструктаж по Т.Б. Баскетбол	1 ч
80.	Передачи мяча различными способами	1 ч
81.	Бросок мяча в движении	1 ч

82.	Инструктаж по Т/б. Баскетбол.	1 ч
83.	Передачи мяча различными способами на месте.	1 ч
84.	Бросок мяча в движении.	1 ч
85.	Совершенствование передвижений и остановки игрока	1 ч
86.	Быстрый прорыв	1 ч
87.	Передачи мяча различными способами.	1 ч
88.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1 ч
89.	Зонная защита.	1 ч
90.	Передача мяча в движении.	2 ч
91.	Учебная игра с заданием.	1 ч
92.	Зонная защита.	1 ч
93.	Учебная игра по упрощенным правилам 4х4.	1 ч
94.	Штрафные броски.	1 ч
95.	Штрафные броски (учет)	1 ч
96.	Учебная игра баскетбол.	1 ч
97.	Спринтерский бег. Олимпиада 2014.	1 ч
98.	Низкий старт. Бег по дистанции.	1 ч
99.	Бег 100 метров учет	1 ч
100.	Метание гранаты из различных положений	2 ч