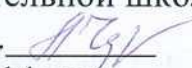


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гамовская средняя общеобразовательная школа
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Черемных Л.В. 
10 сентября 2014 года

Утверждаю

Директор
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Г.М. Микова 
Приказ № 226 от «10» сентября 2014 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 класс

базовый уровень

Комплексная программа физического воспитания
учащихся 1-11 классов, В.И. Лях
(М.: Просвещение, 2009)

Составитель:

Субботин Алексей Николаевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

2014г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре основана на следующих документах:

1. Федеральном компоненте государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденном приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004г. № 1089.

2. . Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во часов	
		10 класс	11 класс
	Базовая часть	78	78
1	Основы знаний о физической культуре	1	
2	Волейбол	26	26
3	Гимнастика	10	10
4	Легкая атлетика	24	24
5	Льжная подготовка	18	18
	Вариативная часть	27	27
1	Баскетбол	27	27
	Итого	105	105

Распределение учебного времени по четвертям
3 часа в неделю (105 ч. 10-11 классы)

Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
----------------------------	------------	------------	------------	------------

		(24 ч.)	(24 ч.)	(33 ч.)	(24ч.)
1	Легкая атлетика	12			12
2	Баскетбол	7	7	6	7
3	Волейбол	5	7	9	5
4	Гимнастика		10		
5	Лыжная подготовка			18	

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		ВВсе го часов
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
	- Скорость	5	5	10
	- Сила	5	5	10
	- Выносливость	10	10	20
	- Координация	5	5	10
	- Гибкость	3	3	6
-	Скоростно-силовые	5	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:		39	39	78
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
	- Гимнастика, акробатика	7	7	14
	- Футбол	8	8	16
	- Баскетбол	9	9	18
	- Волейбол	14	14	28
	- Лёгкая атлетика	7	7	14
Вариативная часть:				
	- Лёгкая атлетика	6	6	12
	-Волейбол	4	4	8
	- «Стритбол»	3	3	6
	- Баскетбол	2	2	4
	- Футбол	5	5	10
Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО:		66	66	132
ВСЕГО:		105	105	210

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Календарно – тематическое планирование в 10 и 11 классах

Для 10 и 11 классов планирование одинаковое по темам, различие в требованиях к зачетам по совершенствованию умений и навыков, от разучивания упражнений к их демонстрации и повышению результата.

	Тема урока		дата
--	------------	--	------

	1 четверть-24 ч.	
	<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	2.09 по 6.09
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.	
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	8.09 по 13.09
5	Бег 100 м на результат.	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.	
7	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.	15.09 по 20.09
8	Прыжок в длину на результат.	
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	
10	Метание мяча на результат.	22.09 по 27.09
11	Бег 1000 м на результат.	
12	Зачетный урок.	
	<i>Баскетбол (7ч.)</i>	
13	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	29.09 по 4.10
14	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	
15	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	
16	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	6.10 по 11.10
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	
18	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	
19	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра	13.10 по 18.10
	<i>Волейбол (5ч.)</i>	
20	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
22	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	20.10 по 25.10
23	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	
24	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
	2 четверть-24 ч.	
	<i>Гимнастика (10 ч.)</i>	
25	Висы. Строевые упражнения.	27.10 по 8.11
26	Упражнения на силовую подготовку.	
27	Подтягивания в висе на результат.	
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов(д.).	10.11 по 15.11
29	2Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	
30	Оценка техники опорного прыжка.	
31	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	17.11 по 22.11
32	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	
33	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	
34	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	24.11 по 29.11
35	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках.	
36	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	
37	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	1.12 по 6.12
	<i>Баскетбол (7 ч.)</i>	
38	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	
39	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	
40	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.	8.12 по 13.12

41	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.	
42	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	
43	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	15.12 по 20.12
44	Двусторонняя игра.	
	Волейбол (7 ч.)	
45	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	
46	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	22.12 по 27.12
47	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	
48	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	
49	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	12.01 по 17.01
50	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	
51	Двусторонняя игра.	
	3 четверть-33 ч.	
	Лыжная подготовка (18 ч.)	
52	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	19.12 по 24.12
53	Попеременный двухшажный ход.	
54	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	
55	Повороты переступанием в движении	26.12 по 31.12
56	Коньковый ход. Попеременные ходы	
57	Торможение и поворот упором	
58	Переход с одновременных ходов на попеременные	2.02 по 7.02
59	Торможение и поворот упором	
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	
61	Преодоление подъемов и препятствий	9.02 по 14.02
62	Прохождение дистанции до 3 км	
63	Коньковый ход	
64	Переход с одновременных ходов на попеременные	16.02 по 21.02
65	Преодоление подъемов и препятствий	
66	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	
67	Коньковый ход	23.02 по 28.02
68	Элементы тактики лыжных ходов	
69	Прохождение дистанции до 5км	
	<u>Резервные уроки при t ниже 16 *:</u>	
	1. Общая физическая подготовка.	
	2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
	3. Развитие быстроты.	
	4. Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
	5. Развитие выносливости.	
	6. Бег 6 мин.	
	Баскетбол (6 ч.)	
70	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	2.03 по 7.03
71	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	
72	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	
73	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	9.03 по 14.03
74	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	
75	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	
	Волейбол (9 ч.)	
76	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	16.03 по 21.03

77	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
78	Двусторонняя игра.	
79	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	23.03 по 4.04
80	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	
81	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	
82	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	6.04 по 11.04
83	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	
84	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	
85	Двусторонняя игра. 4 четверть-24 ч. <i>Баскетбол (7 ч.)</i>	13.04 по 18.04
86	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	
87	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	
88	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	20.04 по 25.04
89	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.	
90	Нападение через центрального. Учебная игра.	
91	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	27.04 по 30.04
92	Двусторонняя игра. Волейбол (5 ч.)	
93	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	
94	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	4.05 по 8.05
95	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	
96	Позиционное нападение со сменой мест.	
97	Двусторонняя игра. Легкая атлетика (12 ч.)	11.05 по 16.05
98	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	
99	Прыжок в высоту (переход через планки).	
100	Прыжок в высоту с разбега на результат.	18.05 по 23.05
101	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	
102	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	
103	Метание мяча на дальность на результат	
104	Челночный бег.	
1051	Бег по дистанции до 70 м Бег 30 м с низкого старта. Бег 100 м на результат. Бег до 3 км. Зачетный - итоговый урок.	

Требования к уровню подготовки учащихся, заканчивающих среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см

К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различннь по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009

Учебники:

1. В.И.Лях, Физическая культура. 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций - М. Просвещение, 2014