

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»

Утверждаю:

Руководитель ОО

_____ / Елохина А.В. /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, базовый уровень 10-11 класс
уровень общего образования, класс

—

Программу составил:

Абрамович В. А.

Кондратьев К.А.

САЯНСК

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях образования.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные,

групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Элемент содержания (тема урока)	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м.	1
2	Спринтерский бег. Низкий старт 60 м. стартовый разгон.	1
3	Спринтерский бег. Низкий старт 30м. эстафетный бег	1
4	Спринтерский бег. бег на результат 100м. развитие скоростных качеств	1
5	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание	1
6	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание	1
7	Прыжок в длину. Прыжок в длину на результат. Развитие выносливости	1
8	Легкая атлетика. Метание. Метание теннисного мяча на дальность, из различных положений.	1
9	Кроссовая подготовка. Бег 15-20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
10	Кроссовая подготовка. Равномерный бег	1
Баскетбол 17(ч)		
11-12	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2
13	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока	1
14-15	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв	2
16-17	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	2
18	Закрепление передач в б/б различными способами.	1
19	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
20	Техника держания игрока с мячом.	1
21	Освоение штрафного броска.	1

22	Штрафной бросок	1
23	Передача мяча при встречном движении	1
24	Бросок одной от головы в движении	1
25	Передача мяча	1
26	Передача мяча одной рукой от плеча. ОФП	1
27	Варианты бросков в движении	1

2 четверть

Волейбол -21 часа

28	Волейбол. комбинация из предложений и остановок игрока	1
29	Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками сверху	1
30	Закрепления техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	1
31	Закрепление прямой верхней передачи	1
32	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1
33	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1
34	Верхняя передача мяча в прыжке	1
35	Волейбол. Одиночное блокирование	1
36	Волейбол. Закрепление одиночного блокирования	1
37-38	Комбинация из передвижений и остановок игрока	2
39	Верхняя прямая подача, прием мяча	1
40-41	Блокирование наподдающих ударов	2
42-43	Верхняя прямая подача, прием мяча.	2
44	Тактика нападения	1
45	Двухсторонняя игра с заданиями	1
46	Совершенствование тактических действий защите	1
47	Совершенствование тактических действий в нападении	1
48	Совершенствование тактики защиты	1

3 четверть

Баскетбол-13. Гимнастика -18 часов.

49	Спортивные игры. Баскетбол Совершенствование тактики защиты	1
50	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1
51	Совершенствование ведение мяча с сопротивлением	1
52	Совершенствование тактики защиты	1
53	Быстрый отрыв. Развитие скоростных качеств	1
54	Совершенствование перемещений и остановок игрока	1
55	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1
56	Индивидуальные действия в защите	1
57	Спортивные игры. Баскетбол перемещений и остановок игрока	1
58	Нападение против зонной защиты	1
59	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1
60	Соревнование перемещений и остановок игрока. Передача мяча	1
61	Тактика игры в нападении и защите	1

62	Гимнастика. Висы и упоры. Лазания.	1
63	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 2,4,8 в движении. ОРУ на месте.	1
64	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом	1
65	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
66	Совершенствование длинного кувырка	1
67	Кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.	1
68-69	Гимнастика. акробатические упражнения. Опорный прыжок.	2
70	Опорный прыжок через коня.	1
71-72	Длинный кувырок через препятствие- 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	1
73-74	Комбинация из разученных элементов	2
75	Развитие координационных способностей.	1
76	Опорный прыжок через коня	1

77	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок	1
78	Волейбол. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками сверху	1
79	Волейбол. закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении	1
80	Прямой нападающий удар	1
81	Верхняя передача мяча	1
82	Верхняя передача мяча	1
83	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
84	Прямой нападающий удар через сетку	1
85	Одиночное блокирование	1
86	Закрепление одиночного блокирования	1
87	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1
88	Верхняя прямая подача	1
89	Легкая атлетика. Равномерный бег	1
90	Совершенствование прыжка в высоту с разбега с 11-13 шагов разбега. Челночный бег 3х10м.	1
91	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
93-94	Низкий старт 100 метров. Стартовый разгон.	2
95	Стартовый разгон. ОФП.	1
96-97	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега	2
98	Развитие выносливости. Кроссовый бег до 3 км.	1
99-100	Равномерный бег 15-25 мин.	2
101-102	Прыжок в длину способом прогнувшись. Отталкивание.	2

11 класс

№ п/п	Элемент содержания (тема урока)	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м.	1
2	Спринтерский бег. Низкий старт 60 м. стартовый разгон.	1

3	Спринтерский бег. Низкий старт 30м. эстафетный бег	1
4	Спринтерский бег. бег на результат 100м. развитие скоростных качеств	1
5	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание	1
6	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание	1
7	Прыжок в длину. Прыжок в длину на результат. Развитие выносливости	1
8	Легкая атлетика. Метание. Метание теннисного мяча на дальность, из различных положений.	1
9	Кроссовая подготовка. Бег 15-20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
10	Кроссовая подготовка. Равномерный бег	1
Баскетбол 17(ч)		

11-12	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2
13	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока	1
14-15	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв	2
16-17	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	2
18	Закрепление передач в б/б различными способами.	1
19	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
20	Техника держания игрока с мячом.	1
21	Освоение штрафного броска.	1
22	Штрафной бросок	1
23	Передача мяча при встречном движении	1
24	Бросок одной от головы в движении	1
25	Передача мяча	1
26	Передача мяча одной рукой от плеча. ОФП	1
27	Варианты бросков в движении	1
28	Волейбол. комбинация из предложений и остановок игрока	1
29	Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками сверху	1
30	Закрепления техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	1
31	Закрепление прямой верхней передачи	1
32	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1
33	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1
34	Верхняя передача мяча в прыжке	1
35	Волейбол. Одиночное блокирование	1
36	Волейбол. Закрепление одиночного блокирования	1
37-38	Комбинация из передвижений и остановок игрока	2
39	Верхняя прямая подача, прием мяча	1
40-41	Блокирование наподдающих ударов	2
42-43	Верхняя прямая подача, прием мяча.	2
44	Тактика нападения	1
45	Двухсторонняя игра с заданиями	1
46	Совершенствование тактических действий защите	1
47	Совершенствование тактических действий в нападении	1

48	Совершенствование тактики защиты	1
49	Спортивные игры. Баскетбол Совершенствование тактики защиты	1
50	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1
51	Совершенствование ведение мяча с сопротивлением	1
52	Совершенствование тактики защиты	1
53	Быстрый отрыв. Развитие скоростных качеств	1
54	Совершенствование перемещений и остановок игрока	1
55	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1
56	Индивидуальные действия в защите	1
57	Спортивные игры. Баскетбол перемещений и остановок игрока	1
58	Нападение против зонной защиты	1
59	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1
60	Соревнование перемещений и остановок игрока. Передача мяча	1
61	Тактика игры в нападении и защите	1
62	Гимнастика. Висы и упоры. Лазания.	1
63	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 2,4,8 в движении. ОРУ на месте.	1
64	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом	1
65	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
66	Совершенствование длинного кувырка	1
67	Кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.	1
68-69	Гимнастика. акробатические упражнения. Опорный прыжок.	2
70	Опорный прыжок через коня.	1
71-72	Длинный кувырок через препятствие- 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	1
73-74	Комбинация из разученных элементов	2
75	Развитие координационных способностей.	1
76	Опорный прыжок через коня	1
77	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок	1
78	Волейбол. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками сверху	1
79	Волейбол. закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении	1
80	Прямой нападающий удар	1
81	Верхняя передача мяча	1
82	Верхняя передача мяча	1
83	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
84	Прямой нападающий удар через сетку	1
85	Одиночное блокирование	1
86	Закрепление одиночного блокирования	1
87	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1
88	Верхняя прямая подача	1
89	Легкая атлетика. Равномерный бег	1
90	Совершенствование прыжка в высоту с разбега с 11-13 шагов разбега. Челночный бег 3x10м.	1
91	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1

93-94	Низкий старт 100 метров. Стартовый разгон.	2
95	Стартовый разгон. ОФП.	1
96-97	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега	2
98	Развитие выносливости. Кроссовый бег до 3 км.	1
99-100	Равномерный бег 15-25 мин.	2
101-102	Прыжок в длину способом прогнувшись. Отталкивание.	2