Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №12

«Рассмотрено» на заседании кафедры ТЭФИ зав. кафедрой: _____ О.И. Травкина Протокол № 1 от « 31 » августа 2020 г.	**«Согласовано»** Заместитель директора по УВР _____ Л.Л. Рябченко « 31 » августа 2020 г.	**«Утверждено»** Директор МБОУ СОШ № 12 _____ И.В. Белякова Протокол Педагогического совета № 1 от « 31 » августа 2020 г. Приказ №74 -од от « 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **физическая культура**

10 - 11класс

Составитель: учитель физической культуры Самойленко В.С.

Невинномысск, 2020-2021 учебный год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 10-11 КЛАСС» (105-102 ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Лёгкая атлетика

№ урока	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	план	факт		
1	01.09		Высокий старт, низкий старт, бег от 30 до 60 м	Выпрыгивание из приседа
2	03.09		Бег с ускорением от 30 до 60 м Тестирование бег 60 м	Выпрыгивание из приседа
3	05.09		Скоростной бег до 80 м Тестирование3х10	Выпрыгивание из приседа
4	08.09		Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	Выпрыгивание из приседа
5	10.09		Бег на 100 м . Низкий старт	Прыжок в длину с места
6	12.09		Бег на 100 м на результат	Прыжок в длину с места
7	15.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
8	17.09		Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	Прыжок в длину с места
9	19.09		Прыжок в длину с7 – 9 шагов разбега	Тройной прыжок
10	22.09		Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	Тройной прыжок
11	24.09		ТБ. Метание гранаты 500\700 гр. упражнения прикладной направленности	Тройной прыжок
12	26.09		Метание гранаты 500\700 гр. упражнения прикладной направленности	Тройной прыжок
13	29.09		Контрольный урок. Метание гранаты 500\700 гр.с 7-9 бросковых шагов	Приседание на Одной ноге
14	01.10		Кроссовая подготовка. ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут	Приседание на Одной ноге
15	03.10		Кроссовый бег до 12 минут	Приседание на Одной ноге
16	06.10		Кроссовый бег до 13 минут	Приседание на Одной ноге
17	08.10		Кроссовый бег до 14минут	бёрпи
18	10.10		Кроссовый бег до 15минут	бёрпи
19	13.10		Кроссовый бег до 16минут	бёрпи
20	15.10		Контрольный урок Кросс по пересеченной местности2000\ 3000	бёрпи

Спортивные игры (баскетбол)

№ урока	Дата		Тема урока	Домашнее задание
		факт		

	план			
21	17.10		ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стоики игрока и перемещения--совершенствование..	отжимания
22	20.10		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках, в атаке.	отжимания
23	22.10		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, совершенствование.	отжимания
24	24.10		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	отжимания
25	27.10		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления	Поднимание туловища.
26	29.10		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Поднимание туловища.
27	31.10		Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Поднимание туловища.
28	10.11		Броски в кольцо одной и двумя руками с места	Поднимание туловища.
29	12.11		Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	Вис на согнутых руках
30	14.11		Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	Вис на согнутых руках
31	17.11		Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места(штрафной бросок)	Вис на согнутых руках
32	19.11		Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	Вис на согнутых руках
33	21.11		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	подтягивание на перекладине
34	24.11		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок(в игре)	подтягивание на перекладине
35	26.11		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок(в игре)	подтягивание на перекладине
36	28.11		Игровые задания 3:2, 3:3 Игра по правилам ,баскетбол	подтягивание на перекладине
37	01.12		Игровые задания 3:2, 3:3 Игра по правилам ,баскетбол	Прыжки через скакалку
39	03.12		Игра по правилам ,баскетбол	Прыжки через скакалку

Спортивные игры (волейбол)

№ урока	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	план	факт		
40	05.12		ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Прыжки через скакалку
41	08.12		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, с передачей мяча.	Прыжки через скакалку
42	10.12		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений с передачей мяча	отжимания
43	12.12		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений с передачей мяча	отжимания
44	15.12		Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	отжимания

45	17.12		Развитие координационных способностей	отжимания
46	19.12		Прием мяча двумя руками снизу	Поднимание ног до угла 45 гр.
47	22.12		Прием мяча через сетку	Поднимание ног до угла 45 гр.
48	24.12		Верхняя прямая подача .	Поднимание ног до угла 45 гр.
49	26.12		Верхняя прямая подача .	Поднимание ног до угла 45 гр.
50	29.12		Контрольный урок Верхняя прямая подача .	Наклон вперёд
51	12.01		Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	Наклон вперёд
52	14.01		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол	Наклон вперёд
53	16.01		Прием, передача, удар. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов Учебная игра в волейбол	Наклон вперёд
54	19.01		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов Учебная игра в волейбол	подтягивание на перекладине
55	21.01		Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол	подтягивание на перекладине

Гимнастика с основами акробатики

№ урока	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	план	факт		
56	23.01		ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением(.на материале основной школы).	подтягивание на перекладине
57	26.01		Круговая тренировка	подтягивание на перекладине
58	28.01		Кувырок вперед Кувырок назад	Вис на согнутых руках
59	30.01		Стойка на лопатках. Стойка на голове..Стойка на руках	Вис на согнутых руках
60	09.02		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	Вис на согнутых руках
61	11.02		Мост» из положения, лежа на спине Кувырок вперед в длину.	Вис на согнутых руках
62	13.02		Комбинация из освоенных элементов. Совершенствование техники акробатических упражнений(.на материале основной школы).	Поднимание туловища.
63	16.02		Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	Поднимание туловища.
64	18.02		Совершенствование упражнений и комбинаций на перекладине(юноши), на бревне (девушки) (.на материале основной школы).	Поднимание туловища.
65	20.02		Совершенствование упражнений и комбинаций на перекладине (.на материале основной школы).	Поднимание туловища.
66	25.02		Совершенствование упражнений и комбинаций на перекладине (.на материале основной школы).	Прыжки через скакалку

67	27.02		Совершенствование техники опорных прыжков(.на материале основной школы).	Прыжки через скакалку
68	02.03		Круговая тренировка Гимнастические упражнения прикладной направленности	Прыжки через скакалку
69	04.03		Круговая тренировка Гимнастические упражнения прикладной направленности	Прыжки через скакалку
70	06.03		Гимнастические упражнения прикладной направленности..Тестирование сгибание разгибание рук в упоре	Выпрыгивание из приседа
71	09.03		Гимнастические упражнения прикладной направленности..Упражнения в равновесии	Выпрыгивание из приседа
72	11.03		Гимнастические упражнения прикладной направленности. Тестирование подтягивание на перекладине.	Выпрыгивание из приседа
73	13.03		Гимнастические упражнения прикладной направленности. Упражнения с отягощением (гиря 16\24 кг.).	Выпрыгивание из приседа
74	16.03		Лазанье по канату (.на материале основной школы). Гимнастические упражнения прикладной направленности	Поднимание туловища.
75	18.03		Лазанье по канату без помощи ног(.на материале основной школы). Гимнастические упражнения прикладной направленности	Поднимание туловища.
76	20.03		Контрольный урок. Лазанье по канату.	Поднимание туловища.

Виды спорта по выбору (атлетические единоборства, кроссфит)

№ урока	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	план	факт		
77	30.03		Т.Б. Обучение основным средствам защиты и самообороны:,	Поднимание туловища.
78	01.04		Страховка и самостраховка при падении.	подтягивание на перекладине
79	03.04		Захваты, броски, подсечки.	подтягивание на перекладине
80	06.04		действиям против захватов и обхватов.,	подтягивание на перекладине
81	08.04		действия против ударов,	подтягивание на перекладине
82	10.04		упреждающие удары руками и ногами	Прыжки через скакалку
83	13.04		Т.Б.Кроссфит для начинающих	Прыжки через скакалку
84	15.04		Комплекс №1(бёрпи, перекладина, г/скакалка, сит-апы)	Прыжки через скакалку
85	17.04		Комплекс №2(перекладина, приседания, планка,)	Прыжки через скакалку
86	20.04		Комплекс №3(г/скакалка, бёрпи, выпады, сит-апы)	отжимания
87	22.04		Кардио	отжимания

Лёгкая атлетика

№ урока	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	план	факт		
88	24.04		ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут	отжимания
89	27.04		Кроссовый бег до 11 минут, упражнения прикладной направленности	отжимания
90	29.04		Кроссовый бег до 12 минут, упражнения прикладной направленности	Поднимание ног до угла 45 гр.
91	04.05		Кроссовый бег до 13 минут, упражнения прикладной направленности	Поднимание ног до угла 45 гр.
92	06.05		Кроссовый бег до 14 минут, упражнения прикладной направленности	Поднимание ног до угла 45 гр.
93	08.05		Кроссовый бег до 15 минут упражнения прикладной направленности	Поднимание ног до угла 45 гр.
94	11.05		Кроссовый бег до 16 минут, упражнения прикладной направленности	бёрпи
95	13.05		Контрольный урок Кросс по пересеченной местности2000\ 3000	бёрпи
96	15.05		Бег на 100 м . Низкий старт	бёрпи
97	18.05		Бег на 100 м на результат	бёрпи
98	20.05		Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Поднимание туловища.
99	22.05		Прыжок в длину с7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	Поднимание туловища.
100	25.05		Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	Поднимание туловища.
101	27.05		Метание гранаты 500\700 гр.	Поднимание туловища.
102	29.05		Эстафеты с элементами метания, прыжков. **Подведение итогов года(11 класс)**	Выпрыгивание из приседа
103			**Упражнения с оздоровительной направленностью** О.Ф.П. О.Р.У. (гибкость)	Выпрыгивание из приседа
104			**Упражнения с оздоровительной направленностью** О.Ф.П. О.Р.У. (сила)	Выпрыгивание из приседа
105			**Подведение итогов года**	Выпрыгивание из приседа

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Т.В. Андрюхиной, Н.В. Третьяко-вой «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций (М.: ООО «Русское слово — учебник»), который является частью учебно-методического комплекта «Физическая культура» и входит в систему учебников «Инновационная школа».

Пособие выполняет две основные функции:

— *информационно-методическую* — позволяет всем участникам образовательного процесса получать представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

— *организационно-планирующую* — предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

Общие цели преподавания физической культуры на ступени среднего общего образования

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.

Курс «Физическая культура» на ступени среднего (полного) общего образования направлен на формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, организации активного отдыха и оптимизации трудовой деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» в средней (полной) школе строится так, чтобы были решены **следующие задачи**:

— *воспитание* бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

— *развитие* физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

— *овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

— *овладение* системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

— *приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

— *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса «Физическая культура» (10—11 классы)

Физическая культура в школе закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы двигательной (физкультурной) деятельности, направленные на совершенствование физических качеств и способностей обучающихся. Она является непременным условием направленного развития и физической подготовленности обучающихся к жиз-ни, оптимизации их физического состояния, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, использования творческого подхода и самостоятельности.

Изучение курса подразумевает сочетание теоретического материала с практической деятельностью обучающихся.

Содержание теоретического материала соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания об обществе (историко-социологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания о природе (медико-биологические основы деятельности).

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования по физической культуре включает в себя три основных учебных раздела: *«Физическая культура и здоровый образ жизни»*, *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* и *«Физическое совершенствование».*

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел *«Физическая культура и здоровый образ жизни»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Формы организации занятий физической культурой», «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта», «Современные оздоровительные системы физического воспитания», «Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности», «Основы законода-тельства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья».
В этих темах раскрываются нравственные аспекты физической культуры и спорта; рассматриваются вопросы физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; объясняются способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья. Разбираются правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации и государственные требования к уровню физической подго-товленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.

Раздел *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* содержит сведения и задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел включает в себя темы «Оздоровительные системы физического воспитания», «Современные фитнес программы» и «Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии». Содержание раздела ориентировано на решение задач по укреплению

здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упраж-нения адаптивной физической культуры.

Раздел *«Физическое совершенствование»* соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта — гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, плавания. Раздел содержит рекомендации по совершенствованию техники базовых видов спорта, знакомит с технической и тактической подготовкой в национальных видах спорта, с приёмами страховки и самостраховки.