

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)**

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 тем учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		10
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	30
2.1	Волейбол	15
2.2	Баскетбол	9
2.3	Лёгкая атлетика	3
2.4	Лыжная подготовка	3
	Итого:	105

11 класс

Основы знаний о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. *Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висячем положении на руках с махом ног. Упражнения передвижения в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре

	Вид программного материала	Количество часов
--	----------------------------	------------------

.	Базовая часть	75
.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
.2	Спортивные игры (волейбол)	18
.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
.4	Легкая атлетика	22
.5	Кроссовая подготовка	18
.	Вариативная часть	30
.1	Баскетбол	27
	Итого	105

**Тематическое планирование
10 класс**

	Содержание/Темы	Кол -во часов	Пр имечание
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2 - 3	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	
4 - 5	Бег на короткие дистанции.	2	
6 - 7	Низкий старт. Бег 60, 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	2	
8	Бег на результат 100м. ОРУ. Равномерный бег до 2 км. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.	1	
10-11	Кроссовая подготовка. Бег 2,3 км.	2	
12	Метание мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча на результат.	1	
13-14	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	2	
15	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1	
16	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1	
17	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый	1	

	прорыв (3x1). Учебная игра.		
18	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1	
19	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	1	
20	Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра	1	
21	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1	
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
23	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	
24	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1	
25	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	
	Гимнастика (15 ч)		
26	Гимнастика СУ. Основы Знаний.	1	
27-28	Висы. Строевые упражнения.	2	
29-30	Упражнения на силовую подготовку.	2	
31	Подтягивания на результат.	1	
32-33	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	2	
34	Оценка техники опорного прыжка.	1	
35-36	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	2	
37-38	Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	2	
39-40	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	2	
41-42	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	2	
43-44	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	2	
45-46	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	2	
47-48	Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра.	2	
49-50	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	2	
51	Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра.	1	
52	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1	

53-54	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	2	
55-56	Повороты переступанием в движении	2	
57-58	Коньковый ход. Попеременные ходы	2	
59-60	Попеременный двухшажный ход.	2	
61	Торможение и поворот упором	1	
62-63	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	2	
64-65	Торможение и поворот упором	2	
66-67	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км	2	
68-69	Элементы тактики лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км	2	
70-71	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	2	
72-73	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Двусторонняя игра.	2	
74-75	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	2	
76-77	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	2	
78-79	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	2	
80-81	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	2	
82-83	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	2	
84-85	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра.	2	
86	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1	
87	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	
88	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	1	
89	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.	1	
90	Нападение через центрального. Учебная игра.	1	
91	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	2	
92	Двусторонняя игра.	1	
93-94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	2	
95	Прыжок в высоту (переход через планки).	1	
96	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1	

97-98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	2	
99	Метание мяча на дальность на результат	1	
100	Челночный бег.	1	
101-102	Кроссовая подготовка. Бег 2,3 км.	2	
103-104	Кроссовая подготовка. Бег 2,3 км.на результат.	2	
105	Зачетный урок	1	

11 класс

Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>	
1.Инструктаж по Т.Б на уроках по л.а. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
2.Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
3.Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
4.Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег.	1
5.Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег.	1
6.Сдача контрольного норматива 100 метров. Прыжок в длину с места.	1
7.Прыжок в длину с места.	1
8.Прыжок в длину с места. Метание гранаты (500 г).	1
9.Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места. Метание гранаты (500 г).	1
10.Метание гранаты (500г)	1
11.Метание гранаты (500 г)	1
12.Сдача контрольного норматива метание гранаты (500 г).	1
<i>Кроссовая подготовка (9 часов)</i>	
13.Инструктаж по Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе (10 мин).	1
14.Бег в равномерном темпе (10 мин.)	1
15.Бег в равномерном темпе (12 мин).	1
16.Бег в равномерном темпе (12 мин).	1
17.Бег в равномерном темпе (15 мин).	1
18.Бег в равномерном темпе (17 мин).	1
19.Бег в равномерном темпе (18 мин)	1
20. Бег в равномерном темпе (18 мин).	1
21.Сдача контрольного норматива 2000 метров.	1
<i>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</i>	
22.Инструктаж по Т.Б. на уроке гимнастики. Перестроение на месте и в движении.	1
23.Повороты в движении. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1
24.Перестроение. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1
25. Перестроение. Толчком ног подъем в упор на	1

верхнюю жердь.	
26. Перестроение. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1
27.Перестроение. Толчком двух ног вис углом.	1
28.Перестроение. Равновесие на верхней жерди.	1
29.Упор присев на одной ноге. Лазанье по канату.	1
30. Упор присев на одной ноге. Лазанье по канату.	1
31.Выполнение комбинаций на разновысоких брусках.	1
32. Выполнение комбинаций на разновысоких брусках.	1
33.Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1
34.Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1
35. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1
36. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1
37.Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	1
38. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	1
39. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	1
Спортивные игры (45 часов)	
40.БАСКЕТБОЛ. Инструктаж по Т.Б.Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами.	1
41. Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами.	1
42.Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
43. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
44. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
45. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита.	1
46. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита	1
47. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита	1
48. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита	1
49. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением.	1
50. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением.	1
51.Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча, ведение мяча.	1
52. Совершенствование передвижений и остановок	1

игрока. Передачи мяча, ведение мяча.	
53. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча, ведение мяча.	1
54. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска).	1
55. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска).	1
56. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска).	1
57. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска).	1
58. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска).	1
60. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска).	1
61. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1
62. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон	1
63. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон	1
64. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон	1
65. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон	1
66. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон	1
67. ВОЛЕЙБОЛ. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча.	1
68. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).	1
69. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).	1
70. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).	1
71. Нижняя подача мяча. Учебная игра	1
72. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра	1
73. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра	1
74. Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
75. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
76. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
77. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1

78. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
79. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
80. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
81. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
82. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
83. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
84. . Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
<i>Кроссовая подготовка (9 часов)</i>	
85. Инструктаж по Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе (10 мин).	1
86.Бег в равномерном темпе (10 мин.)	1
87.Бег в равномерном темпе (12 мин).	1
88.Бег в равномерном темпе (12 мин).	1
89.Бег в равномерном темпе (15 мин).	1
90.Бег в равномерном темпе (17 мин).	1
91.Бег в равномерном темпе (18 мин)	1
92. Бег в равномерном темпе (18 мин).	1
93.Сдача контрольного норматива 2000 метров.	1
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>	
94.Инструктаж по Т.Б на уроках по л.а. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
95.Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
96.Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
97.Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег.	1
98.Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег.	1
99.Сдача контрольного норматива 100 метров. Прыжок в длину с места.	1
100.Прыжок в длину с места. Метание гранаты (500 г).	1
101.Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места. Метание гранаты (500 г).	1

102. Сдача контрольного норматива метание гранаты (500 г).	1
103-105. Резерв	3