

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Далматовская средняя общеобразовательная школа № 3»

Принята
педагогическим советом школы
протокол
от «28» августа 2020 года
№ 9

Утверждена
приказом директора
МКОУ «ДСОШ № 3»
от «31» августа 2020 года
№ 84

Рабочая программа
по физической культуре 10-11 классы

Составитель:
Кузьмич И.Я
первой квалификационной категории
Максимовских Т.С

Далматово
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов создана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, примерной Программы основного общего образования по физической культуре, Программы по физической культуре к учебнику для 10-11 классов общеобразовательной школы авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич. Основной образовательной программы СОО МКОУ «ДСОШ № 3».

Возможны обстоятельства, когда часть программы будет реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие

способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание базовой части программного материала

Содержание учебного материала

Легкая атлетика (34 ч.)

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Повторное пробегание отрезков. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность.

Девушки. Метание мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Специальные беговые. Специальные прыжковые.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.),

кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. 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.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. 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 подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Спортивные игры (44 ч.)

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол (юноши и девушки)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие

кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и

кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Лыжная подготовка(12 ч.)

Программный материал по лыжной подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.(девушки),до 6 км(юноши).

11 класс. Переход схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок(распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.) Прохождение дистанции до 5 км.(девушки),до 8 км(юноши).

Знания о физической культуре.

10-11 классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10	11
1.	Базовая часть	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Лёгкая атлетика	34	34
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Лыжная подготовка	12	12
1.5	Спортивные игры	44	44
1.5.1.	Волейбол	22	22
1.5.2.	Баскетбол	22	22

Годовой план - график распределения учебных часов 10 класс

№	Разделы программы	1 четверть 27 часов		2 четверть 21 час		3 четверть 30 часов			4 четверть 24 часа	
1.	Лёгкая атлетика 34 ч.	18								16
2.	Гимнастика 12 ч.				12					
3.	Лыжная подготовка 12 ч.					12				
4.	Спортивные игры 44 ч.									
4.1.	Волейбол 22 ч.							14	8	
4.2.	Баскетбол 22 ч.		9	9			4			

Годовой план – график распределения учебных часов 11 класс

№	Разделы программы	1 четверть 27 часов		2 четверть 21 час		3 четверть 30 часов			4 четверть 24 часа	
1.	Лёгкая атлетика 34 ч.	18								16
2.	Гимнастика 12 ч.				12					
3.	Лыжная подготовка 12 ч.					12				
4.	Спортивные игры 44 ч.									
4.1.	Волейбол 22 ч.		9		9		4			
4.2.	Баскетбол 22 ч.							14	8	

Изменения годового плана.

Годовой план - график распределения учебных часов 10 класс

№	Разделы программы	1 четверть 20 часов		2 четверть 25 час			3 четверть 31 часов			4 четверть 26 часа	
1.	Лёгкая атлетика 34 ч.	18									16
2.	Гимнастика 2 ч.				2						
3.	Лыжная подготовка 6 ч.							6			
4.	Спортивные игры 38 ч.										
4.1.	Волейбол 18 ч.					1		7		18	10
4.2.	Баскетбол 20 ч.		2								
5.	Теория 22 ч.			1			3				
				9							

Годовой план – график распределения учебных часов 11 класс

№	Разделы программы	1 четверть 19 часов		2 четверть 25 час			3 четверть 30 часов			4 четверть 28 часа		
1.	Лёгкая атлетика 34 ч.	18									16	
2.	Гимнастика 6 ч.				6							
3.	Лыжная подготовка 7 ч.							7				
4.	Спортивные игры 44 ч.											
4.1.	Волейбол 20 ч.		1			4	6		17	9		
4.2.	Баскетбол 20 ч.										3	
5.	Теория 15 ч.			15								

Контрольно – оценочные средства.

Подтягивание													
Класс	Мальчики						Девочки						
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
10 Класс	11	8	4	18	13	6	18	13	6	18	13	6	
11 Класс	12	9	5	18	13	6	18	13	6	18	13	6	
Прыжки в длину													
Класс	Мальчики						Девочки						
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
10 Класс	230	195	180	210	170	160	210	170	160	210	170	160	
11 Класс	240	205	190	210	170	160	210	170	160	210	170	160	
Гибкость													
Класс	Мальчики						Девочки						
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
10 Класс	15	9	5	20	12	7	20	12	7	20	12	7	
11 Класс	15	9	5	20	12	7	20	12	7	20	12	7	
Бег 30, 100 м													
Класс	Мальчики						Девочки						
	5		4		3		5		4		3		
10 Класс	4,4	14,5	5,1	14,9	5,2	15,5	4,8	16,5	5,9	17,0	6,1	17,8	
11 Класс	4,3	14,2	5,0	14,5	5,1	15,0	4,8	16,0	5,9	16,5	6,1	17,0	
Челночный бег													
Класс	Мальчики						Девочки						
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
10 Класс	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7	
11 Класс	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6	8,4	9,3	9,6	8,4	9,3	9,6	
6-ти минутный бег													
Класс	Мальчики						Девочки						
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
10 Класс	1500(5)	1300(4,5)	1100(3,5)	1300(4)	1050(3,5)	900(3)	1300(4)	1050(3,5)	900(3)	1300(4)	1050(3,5)	900(3)	
11 Класс	1500(5)	1300(4,5)	1100(3,5)	1300(4)	1050(3,5)	900(3)	1300(4)	1050(3,5)	900(3)	1300(4)	1050(3,5)	900(3)	