

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10 – 11 класса на базовом уровне разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008 г.,

Данная комплексная программа содержит целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе, имеет разделы, которые отражают содержание основных форм физической культуры

Учебный год состоит из 34 рабочих недель, т.е. с учётом 3 часа физкультуры из 102 уроков. Климатические условия средней полосы диктуют свои условия при планировании уроков на открытой местности (спортивная площадка, лес). Распределение учебного материала по месяцам распределяется примерно так: сентябрь - на площадке проводятся заня­тия по разделу легкая атлетика: октябрь - подвижные и спортивные игры; ноябрь-декабрь - гимнастика; январь-февраль - лыжная подготовка или учебный материал вариативной части учебного плана, март-апрель - подвижные и спортивные игры и май - легкая атлетика и контрольные упражнения, зачеты или экзамены (по выбору) для учащихся выпускных классов.

Здоровье – понятие комплексное, поэтому необходимо смещение акцента с физической подготовки к воспитанию привычек здорового образа жизни средствами и методами физической культуры.

Приоритетной задачей в преподавании физической культуры является освоение базовых основ физической культуры, необходимых каждому человеку, с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Принцип оздоровительной направленности уроков физической культуры предписывает постановку и решение таких неизменных задач, как «укрепление здоровья и повышение сопротивляемости заболеваниям», «формирование правильной осанки», «привитие гигиенических навыков».

Исходя из общих воспитательных задач, учитель планирует на уроке и конкретные задачи. Воспитательные цели тесно увязываются с содержанием и организацией занятий, исходя из чего, и определяются конкретные воспитательные задачи по формированию личностных качеств каждого школьника и коллектива в целом.

**10 - 11 классы:**

1. Содействие гармонизации физической и духовной сфер: формирование потребности в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье путём закрепления потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

2. Формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в процессе коллективного общения и взаимодействия.

При заполнении годового плана учителю физической культуры целесообразно придерживаться следующих указаний.

Особого внимания долж­ны заслуживать систематичность и регулярность занятий физи­ческими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, уме­ния самостоятельно заниматься физическими упражнениями, ве­сти здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей**.**

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей

Урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на уроке.

**Распределение учебного времени**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **1-я**  **четверть** | **2-я**  **четверть** | **3-я**  **четверть** | **4-я**  **четверть** | **ИТОГО:** |
| **Основы знаний** | **2** | **2** | **2** | **2** | **8** |
| **Лёгкая атлетика** | **19** | **-** | **-** | **13** | **32** |
| **Гимнастика** | **-** | **-** | **22** | **-** | **22** |
| **Спортивные игры** | **6** | **19** | **5** | **-** | **30** |
| **баскетбол** | (6) | (17) | - | - | (23) |
| **волейбол** | - | (2) | (5) | - | (7) |
| **Туризм** | **-** | **-** | **1** | **9** | **10** |
| **ИТОГО: часов** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**Основы знаний.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел учебной программы, учебный материал.** | **Номера уроков** | | | | | | | |
| **1** | **21** | **28** | **46** | **54** | **77** | **79** | **102** |
| **1. Физическая культура личности. Спорт и спортивные тренировки.** | **\*** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопас­ности при занятиях легкой атлетикой.** | **\*** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Техника безопасности и правила поведе­ния на урокax спортивных игр.** |  | **\*** |  |  |  |  |  |  |
| **4. Аутогенная тренировка.** |  | **\*** |  |  |  |  |  |  |
| **5. Системы оздоровительной физкультуры в разных странах.** |  |  | **\*** |  |  |  |  |  |
| **6. Понятие о духовном и телесном совер­шенствовании.** |  |  |  | **\*** |  |  |  |  |
| **7. 3доровый образ жизни и будущая трудо­вая деятельность** |  |  |  |  | **\*** |  |  |  |
| **8. Страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упраж­нения для разогрева.** |  |  |  |  | **\*** |  |  |  |
| **9. Биомеханические основы техники физи­ческих упражнений.** |  |  |  |  |  | **\*** |  |  |
| **10. Двигательный режим и его значение для организма.** |  |  |  |  |  |  | **\*** |  |
| **11. Правила поведения и техника безопас­ности на занятиях туристической техникой и легкой атлетикой.** |  |  |  |  |  |  | **\*** |  |
| **12. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.** |  |  |  |  |  |  |  | **\*** |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 - 17 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Физиче­ские**  **способно­сти** | **Контроль­ное**  **упраж­нение** | **Воз­раст**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1** | **Скорост­ные** | **Бег 30 мет­ров, (секунд)** | **16**  **17** | **5,2 и выше 5,1 -"-** | **4,9-5,1**  **4,8 - 5,0** | **4,8 и ниже**  **4.9 -"-** | **5,5 и выше**  **5,5 -"-** | **5,2 - 5,4**  **5,2 - 5,4** | **5,1 и ниже**  **5,1 -"-** |
| **2** | **Коорди­национ­ные** | **Челночный бег, 3 х 10 метров (сек.)** | **16**  **17** | **8,1 и выше 8,0 -"-** | **7,7 - 8,0**  **7,6 - 7,9** | **7,6 и ниже**  **7,5 -"-** | **9,1и выше 9,1 -"-** | **9,0 - 8,7**  **9,0 - 8,7** | **8,6 и ниже**  **8,6 -"-** |
| **3** | **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места, (см)** | **16**  **17** | **200 и ниже 210 -"-** | **205-215 215-220** | **230 и выше**  **235 -"-** | **175 и ниже**  **175 -"-** | **180 - 185**  **180 - 190** | **205 и выше 205 -"-** |
| **4** | **Выносли­вость** | **Бег 1000 метров (минут)** | **16**  **17** | **4.04 и выше 3.57 -"-** | **3.36ивыше**  **3.29 -"-** | **3.30и ниже**  **3.23 -"-** | **4.50 и выше**  **4.47 -"-** | **4.25и выше**  **4.22 -"-** | **4.20 и ниже**  **4.17 -"-** |
| **5** | **Силовые** | **Подтягива­ние на пе­рекладине (раз)** | **16**  **17** | **6 и ниже**  **7 -"-** | **8-9**  **9- 10** | **11 и выше**  **12 -"-** | **10 и ниже**  **10 -"-** | **14 - 15**  **14 - 15** | **18 и выше**  **18 -"-** |
| **6** | **Гибкость** | **Наклоны туловища вперед (см)** | **16**  **17** | **6 и ниже**  **7 -"-** | **9-10**  **10- 12** | **12 и выше**  **13 -"-** | **10 и ниже**  **10 -"-** | **12-13**  **12-13** | **14 и выше**  **14 -"-** |

10 класс – первая четверть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | дата | Рабочая программа по физической культуре для 10 класса общеобразовательного учреждения к УМК В.И. Ляха | 3 часа в неделю  105 часов  Домашнее задание |
| 1. |  | Техника безопасности. Учёт-прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места |
| 2. |  | ОРУ в движении. Учёт-подтягивание на перекладине, бег 30 м | Прыжок в длину с места |
| 3. |  | Учёт-челночный бег 3\*10 м., наклоны туловища. | Прыжок в длину с места |
| 4. |  | Строевые упражнения. Учёт-бег 1000 м. | Прыжок в длину с места |
| 5. |  | Закрепить технику выполнения стартового разгона. | Прыжок в длину с места |
| 6. |  | Совершенствовать технику метания гранаты в горизонталь­ную цель. | Прыжок в длину с места |
| 7. |  | Учёт-техники высокого старта. | Тройной прыжок в длину с места |
| 8. |  | Техника бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбега. | Тройной прыжок в длину с места |
| 9. |  | Учёт - техники прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». | Тройной прыжок в длину с места |
| 10. |  | Учёт - техники прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» на результат. | Тройной прыжок в длину с места |
| 11. |  | Провести учет бега на 100 метров на результат. | Тройной прыжок в длину с места |
| 12. |  | ОРУ в парах. Техника метания гранаты с 5-ти шагов. | Тройной прыжок в длину с места |
| 13. |  | Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 14. |  | Совершенствовать технику метания гранаты с пяти шагов разбега | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 15. |  | Совершенствовать технику прыжка в длину с места. | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 16. |  | Учет техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 17. |  | Провести учет выполнения прыжка в высоту с разбега на результат. | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 18. |  | Техника бега в равномерном темпе (10 минут). | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 19. |  | Провести командный прыжок в длину с места. | Приседание на одной ноге. Пистолет |
| 20. |  | Совершенствовать ходьбу и прыжки в полном приседе. | Приседание на одной ноге. Пистолет |
| 21. |  | Провести беседу: «Аутогенная тренировка». | Приседание на одной ноге. Пистолет |
| 22. |  | Совершенствовать тактику свободного нападения. | Приседание на одной ноге. Пистолет |
| 23. |  | Учить тактическим командным действиям в нападении и обороне. | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев. |
| 24. |  | Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев. |
| 25. |  | Сов-ть технику ведения мяча на месте в различных стой­ках с пассивным сопротивлением. | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев. |
| 26. |  | Учет выполнения тактических командных действий. | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев. |
| 27. |  | Учет техники выполнения ловли и передачи мя­ча одной и двумя руками от груди на месте. | По плану - 27 часов |

10 класс – вторая четверть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | дата | Рабочая программа по физической культуре для 10 класса общеобразовательного учреждения к УМК В.И. Ляха | 3 часа в неделю  105 часов  Домашнее задание |
| 1. |  | Провести беседу "Дыхательный режим, его значение. Объем легких". Учёт: - прыжок в длину с места. | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев о.с. |
| 2. |  | Учет техники ведения мяча на месте в различных стойках". Учёт: наклон туловища вперед (гибкость). | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев о.с. |
| 3. |  | Учить технике ловли и передачи мяча. Учёт: подтягивание | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев о.с. |
| 4. |  | Учет: техника ведения мяча в движении в различных стойках. Учёт: челночный бег 3 х 10 м. | Отжимание от пола |
| 5. |  | Учить технике броска одной рукой с места и в движении. Учёт:бег 30 метров | Отжимание от пола |
| 6. |  | Провести учет овладения техникой ловли и передачи мяча в движении | Отжимание от пола |
| 7. |  | Учить технике броска мяча двумя руками с места и в движении. | Отжимание от пола |
| 8. |  | Провести учет овладения техникой броска мяча одной рукой с места и в движении. | Отжимание от пола |
| 9. |  | Разучить комбинации из освоенных Элементов техники передвиже­ния (перемещения в стойках, остановка, поворот, ускорение). | Отжимание от пола |
| 10. |  | Провести учет овладения техникой броска мяча двумя руками с места и в движении. | Поднимание туловища |
| 11. |  | Разучить комбинацию из освоенных элементов: ловля, переда­ча, ведение и бросок мяча. | Поднимание туловища |
| 12. |  | Провести учет техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | Поднимание туловища |
| 13. |  | Совершенствовать технику выполнения комбинации из осво­енных элементов техники передвижения. | Поднимание туловища |
| 14. |  | Провести учет техники выполнения комбинации из освоенных элементов. | Поднимание туловища |
| 15. |  | Учить технике вырывания и выбивания мяча. | Поднимание туловища |
| 16. |  | Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 5 x 5 человек. | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 17. |  | Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 18. |  | Провести учет техники выполнения двух шагов после ведения мяча. | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 19. |  | Провести беседу: "Влияние вредных привычек (курение, употребле­ние алкоголя, наркотиков, токсикомания) на организм человека | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 20. |  | Учить стойкам волейболиста (низкая, средняя, высокая). | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 21. |  | Учить технике перемещения в стойках волейболиста и выполнения комбинации. | По плану - 21 час |

10 класс – третья четверть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | дата | Рабочая программа по физической культуре для 10 класса общеобразовательного учреждения к УМК В.И. Ляха | 3 часа в неделю  105 часов  Домашнее задание |
| 1. |  | Учить технике передачи мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения. Учёт:прыжок в длину. | Поднимание ног до угла 45 |
| 2. |  | Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание на перекладине. | Поднимание ног до угла 45 |
| 3. |  | Учет техники перемещения в стойке, бег 30 метров. Учить технике передачи мяча над собой и через сетку. | Поднимание ног до угла 45 |
| 4. |  | Закрепить технику передачи мяча над собой и через сетку. Учёт: челночный бег 3x10 метров. | Поднимание ног до угла 45 |
| 5. |  | Учет техники передачи мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения.Учёт: гибкость. | Поднимание ног до угла 45 |
| 6. |  | Беседа "Страховка и помощь во время занятий гим­настическими упражнениями". | Поднимание ног до угла 45 |
| 7. |  | Учить технике выполнения виса согнувшись и виса прогнув­шись (мальчики), смешанному вису (девочки). | Наклоны туловища |
| 8. |  | Учить технике подтягивания в висе на руках.Учить технике выполнения опорного прыжка через козла. | Наклоны туловища |
| 9. |  | Учить технике выполнения кувырка вперед. | Наклоны туловища |
| 10. |  | Провести учет техники выполнения висов. Учить технике выполнения кувырка назад. | Наклоны туловища |
| 11. |  | Закрепить технику выполнения кувырка назад. | Наклоны туловища |
| 12. |  | Провести учет техники выполнения кувырка вперед. | Наклоны туловища |
| 13. |  | Провести учет техники выполнения опорного прыжка че­рез козла | Подтягивание на перекладине |
| 14. |  | Провести учет техники выполнения кувырка назад. Учить технике лазания по канату в три приема. | Подтягивание на перекладине |
| 15. |  | Учить технике выполнения упражнений с партнером для развития гибкости. | Подтягивание на перекладине |
| 16. |  | Познакомить с упражнениями на развитие гибкости угимнастической лестницы. | Подтягивание на перекладине |
| 17. |  | Провести учет техники лазания по канату. Учет:отжимание от пола. | Подтягивание на перекладине |
| 18. |  | Провести учет техники выполнения упражнений на разви­тие координационных способностей, подтягивание. | Подтягивание на перекладине |
| 19. |  | Учить технике выполнения «моста» из положения лежа. | Прыжки со скакалкой |
| 20. |  | Учить технике выполнения стойки на лопатках. | Прыжки со скакалкой |
| 21. |  | Учить технике выполнения полушпагата. Провести учет техники лазания по горизонтальному канату | Прыжки со скакалкой |
| 22. |  | Закрепить технику выполнения полушпагата. | Прыжки со скакалкой |
| 23. |  | Провести учет техники выполнения стойки на лопатках. Провести учет техники выполнения «моста» из положения лежа. | Прыжки со скакалкой |
| 24. |  | Провести учет техники выполнения полушпагата. | Прыжки со скакалкой |
| 25. |  | Учить технике преодоления полосы препятствий | Отжимание от пола |
| 26. |  | Закрепить технику преодоления полосы препятствий | Отжимание от пола |
| 27. |  | Провести учет техники выполнения комбинации. | Отжимание от пола |
| 28. |  | Провести учет техники преодоления полосы препятствий | Отжимание от пола |
| 29. |  | Беседу: «Приемы и правила закаливания» | Отжимание от пола |
| 30. |  | Беседа: «Туризм, как средство воспитания здорового, закаленного и мужественного человека. | По плану – 30 часов |

10 класс – четвёртая четверть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | дата | Рабочая программа по физической культуре для 10 класса общеобразовательного учреждения к УМК В.И. Ляха | 3 часа в неделю  105 часов  Домашнее задание |
| 1. |  | Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед (гибкость). | Прыжок в длину с места |
| 2. |  | Познакомить учащихся с интересными местами «малой Родины». | Прыжок в длину с места |
| 3. |  | Учить технике установки палатки. Учёт:прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места |
| 4. |  | Обучение навыку пользоваться компасом. Учёт:челночный бег 3 х 10 м. | Прыжок в длину с места |
| 5. |  | Учить технике переправы по бревну. Учёт : бег 30 м. | Прыжок в длину с места |
| 6. |  | Учёт:бег 1000 метров.Дать характеристику бивуачным работам. | Прыжок в длину с места |
| 7. |  | Учить технике переправы но «кочкам». | Тройной прыжок в длину с места |
| 8. |  | Провести беседу об охране природы. | Тройной прыжок в длину с места |
| 9. |  | Учить оказанию доврачебной помощи. Вязка узлов. | Тройной прыжок в длину с места |
| 10. |  | Учет техники выполнения туристических узлов: «удавка» и «прямой», | Тройной прыжок в длину с места |
| 11. |  | Техника ходьбы и бега пригнувшись. | Тройной прыжок в длину с места |
| 12. |  | Техника бега 60 метров с высокого старта. | Тройной прыжок в длину с места |
| 13. |  | Совершенствовать прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 14. |  | Учет выполнения бега на 60 метров с высокого старта (на время). | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 15. |  | Совершенствовать технику ходьбы и бега пригнувшись. | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 16. |  | Учет выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (на результат). | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 17. |  | Техника прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 18. |  | Совершенствовать технику метания малого мяча с трех шагов разбега. | Выпрыгивание вверх из пол.приседа |
| 19. |  | Учет выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» (на результат). | Приседание на одной ноге. Пистолет |
| 20. |  | Совершенствовать технику метания мяча с 3-х шагов раз­бега. | Приседание на одной ноге. Пистолет |
| 21. |  | Учет выполнения метания мяча с трех шагов разбега,челночный бег 3x10 м | Приседание на одной ноге. Пистолет |
| 22. |  | Учёт: подтягивание на перекладине,прыжок в длину с места. | Приседание на одной ноге. Пистолет |
| 23. |  | Учёт: бег 30 метров.ОРУ в движении. | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев. |
| 24. |  | ОРУ в движении. Учёт: бег 1000 м. | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев. |
| 25. |  | ОРУ в движении. Учёт: гибкость. | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев. |
| 26. |  | Беседа: «Что такое хорошее состояние, самочувствие и как его определить. | О.с. упор присев, упор лёжа, упор присев. |
| 27. |  | ОРУ в движении. Подведение итогов четверти и года. | По плану - 27 часов |