

Пояснительная записка

1. Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями на 29 июня 2017 года;

- Приказ Минобрнауки от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. от 05.07.2017).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345 “О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;

- Учебный план МБОУ Школа № 79 г.о. Самара;

- ООП СОО МБОУ Школа № 79 г.о. Самара;

2. Общее количество часов – 204 часов;

Количество часов на параллель:

Физическая культура 10 класс – 102 часа (3 раза в неделю);

Физическая культура 11 класс – 102 часа (3 раза в неделю).

3. Планируемые предметные результаты освоения образовательной программы представлены с учетом специфики содержания предметных областей

Выпускник МБОУ Школа № 79 г. о. Самара научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

4. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс (102 ч, 3 ч в неделю)

Легкая атлетика (21ч)

Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее овладение техникой метания гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре.

Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Волейбол (31ч)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее развитие выносливости. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Гимнастика (18ч)

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Лыжная подготовка (18ч)

Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км.

Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. Техника спусков. Техника торможение плугом. Подъём полувелочкой. Подъём скользящим шагом, «елочкой», «лесенкой» на склоне. Техника подъема «елочкой» и «лесенкой». Техника торможения плугом. Спуск в средней, высокой и низкой стойке. Совершенствовать технику изученных ходов. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Спортивные игры.

Баскетбол (8ч)

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

Русская лапта (6ч)

Техника безопасности. История игры. Техника коротких и длинных ударов по мячу. Техника перебежек и осаливаний. Техника подач и ударов по мячу. Тактика игры в нападении. Тактика игры. Тактика игры в защите.

11 класс (102 ч, 3 ч в неделю)

Легкая атлетика (21ч)

Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м. Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее овладение техникой метания гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Волейбол (31ч)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее развитие выносливости. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Гимнастика (18ч)

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Значение

гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Лыжная подготовка (18ч)

Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км.

Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. Техника спусков. Техника торможения плугом. Подъем полувелочкой. Подъем скользящим шагом, «елочкой», «лесенкой» на склоне. Техника подъема «елочкой» и «лесенкой». Техника торможения плугом. Спуск в средней, высокой и низкой стойке. Совершенствовать технику изученных ходов. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.

Спортивные игры.

Баскетбол (8ч)

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

Русская лапта (6ч)

Техника безопасности. История игры. Техника коротких и длинных ударов по мячу.

Техника перебежек и осаливаний. Техника подачи и ударов по мячу. Тактика игры в нападении. Тактика игры. Тактика игры в защите.

Тематическое планирование

10 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика – 10 часов		
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Спортивные игры.	1
2	О Р У. Бег с высокого старта 30 метров. Бег 60 метров. Спортивные игры.	1
3	О Р У Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
4	О Р У. Челночный бег 3х10м Бег 60 метров. Спортивные игры.	1
5	Бег 100 м. Метание гранаты 500гр, 700 гр. Спортивные игры.	1
6	Челночный бег 3х10м. Спортивные игры.	1
7	Метание гранаты 500гр,700гр. Спортивные игры.	1
8	Контрольный урок Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
9	О Р У. Бег с высокого старта 30 метров.. Спортивные игры.	1
10	Контрольный урок. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Спортивные игры.	1
Волейбол – 20 часов		
11	Техника безопасности. Основные приемы игры. Спортивные игры.	1
12	Техника перемещений. Спортивные игры.	1
13	Техника приема и передач мяча. Спортивные игры.	1
14	Техника подач мяча сверху, снизу. Спортивные игры.	1
15	Обучение блока у сетки. Спортивные игры.	1
16	Обучение блока у сетки. Спортивные игры.	1
17	Техника нападающего удара. Спортивные игры.	1
18	Техника нападающего удара. Спортивные игры.	1
19	Нападающий удар в учебной игре. Спортивные игры.	1

20	Совершенствовать прямую нижнюю подачу Спортивные игры.	1
21	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол. Спортивные игры.	1
22	Техника подач мяча сверху, снизу. Спортивные игры.	1
23	Техника подач мяча сверху, снизу. Спортивные игры.	1
24	Игра по правилам волейбола. Спортивные игры.	1
25	Техника приема и передач мяча Спортивные игры.	1
26	Контрольный урок. Техника приема и передач мяча. Спортивные игры.	1
27	Учебная игра мини-волейбол. Спортивные игры.	1
28	Техника защитных действий. Спортивные игры.	1
29	Совершенствовать тактику игры. Спортивные игры.	1
30	Учебная игра мини-волейбол. Спортивные игры.	1
Гимнастика – 18 часов		
31	Техника безопасности. Техника безопасности и страховки во время занятий. Спортивные игры.	1
32	О Р У. Строевые упражнения. Спортивные игры.	1
33	О Р У. Перестроения. Спортивные игры.	1
34	О Р У Акробатика: Перекаты в группировке: кувырок вперед, назад. Спортивные игры.	1
35	О Р У Акробатика: стойка на лопатках: кувырки назад в полушпагат. Спортивные игры.	1
36	О Р У Акробатика: стойка на голове и руках. Спортивные игры.	1
37	О Р У Акробатика: мост из положения лежа на спине. Спортивные игры.	1
38	О Р У Длинный кувырок прыжком с места (м) Спортивные игры.	1
39	О Р У Соединение 3-4х элементов. Спортивные игры.	1
40	О Р У Акробатические соединения. Спортивные игры.	1
41	О Р У Развитие двигательных качеств. Спортивные игры.	1
42	О Р У Висы и упоры Спортивные игры.	1
43	О Р У Ритмическая гимнастика. Спортивные игры.	1
44	О Р У Ритмическая гимнастика. Спортивные игры.	1

45	О Р У Полоса препятствий. Спортивные игры.	1
46	О Р У Атлетическая гимнастика. Спортивные игры.	1
47	Контрольный урок. Акробатические соединения 3-4х элементов. Спортивные игры.	1
48	О Р У Развитие силы, гибкости. Спортивные игры.	1
Лыжная подготовка – 18 часов		
49	Техника безопасности. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Спортивные игры.	1
50	Повороты переступанием. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
51	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
52	Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
53	Техника попеременного двухшажного хода. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
54	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
55	Переход с одновременных ходов на попеременный. Спортивные игры.	1
56	Техника попеременный четырехшажный ход. Спортивные игры.	1
57	Прохождение дистанции 5 км(Д), 6 км (Ю). Спортивные игры.	1
58	Техника попеременный четырехшажный ход. Спортивные игры.	1
59	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спортивные игры.	1
60	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км. Спортивные игры.	1
61	Основные элементы тактики лыжной гонки. Спортивные игры	1
62	Лыжные ходы. Элементы тактики в лыжных гонках. Спортивные игры.	1
63	Техника подъема «елочкой» и «лесенкой» Спортивные игры.	1
64	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры. Спортивные игры.	1
65	Контрольный урок. Прохождение дистанции 5 км(Д), 6 км (Ю). Спортивные игры.	1
66	Подвижная игра «Гонки с преследованием». Спортивные игры.	1
Баскетбол – 8 часов		
67	Техника безопасности. Основные приемы игры.	1
68	Техника ловли и передач мяча.	1
69	Техника передачи мяча, без сопротивления защитника.	1

70	Техника ведения мяча, с сопротивлением защитника.	1
71	Техника защитных действий. Передвижение в защите.	1
72	Учебная игра баскетбол.	1
73	Контрольный урок. Техника бросков мяча в движении.	1
74	Двухсторонняя учебная игра баскетбол	1
Волейбол – 11 часов		
75	Техника безопасности. Правила. Основные приемы игры.	1
76	Техника перемещений.	1
77	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
78	Техника приема и передач мяча.	1
79	Техника передачи мяча сверху.	1
80	Техника приема мяча снизу.	1
81	Техника нападающего удара.	1
82	Техника нападающего удара.	1
83	Техника защитных действий.	1
84	Учебная игра волейбол.	1
85	Контрольный урок. Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры.	1
Русская лапта – 6 часов		
86	Техника безопасности. Правила. Основные приемы игры.	1
87	Техника передвижений.	1
88	Техника ударов по мячу.	1
89	Тактика игры в нападении. Тактика игры.	1
90	Тактика игры в защите.	1
91	Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры. Контрольный урок.	1
Легкая атлетика- 11 часов		
92	Техника безопасности. Строевые упражнения. Спортивные игры.	1
93	Техника спринтерского бега, бег на выносливость, развитие скоростно- силовых способностей. Спортивные игры.	1
94	Бег 30м. Бег 60м. Развитие скорости. Спортивные игры.	1
95	Техника низкого старта. Бег 30 метров. Спортивные игры.	1
96	Техника низкого старта. Бег 60 метров. Спортивные игры.	1
97	Подтягивание из виса (М). Лежа (Д). Развитие силы. Спортивные игры.	1
98	Контрольный урок. Развитие силы. Подтягивание из виса (М). Лежа (Д). Спортивные игры.	1
99	Развитие координации, Челночный бег 3x10м. Спортивные игры.	1
100	Контрольный урок. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1
101	Метание гранаты 500-800гр. Спортивные игры.	1
102	Развитие выносливости. Кроссовый бег 3км (М), 2км(Д). Спортивные игры.	1

