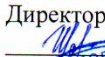


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 51»

Рассмотрена
на заседании методической
кафедры учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 29.08. 2017 г.
№ 1

Принята
педагогическим советом
МБУ «Лицей № 51»
Протокол от 31.08.2017г.
№ 1

Утверждена
приказом от 31.08.2017 г.
№ 238 – ОД
Директор МБУ «Лицей № 51»
 И.В.Щелакова



Рабочая программа
по физической культуре
(базовый уровень)
10 - 11 класс

Составители:
учителя физической культуры
Шахмаева Е.Н.,
Исаева Т.О.

Тольятти, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (Приказ МО России от 05.03.2004г. № 1089), на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, авторы Лях В.И., Зданевич А.А., Москва «Просвещение» 2011 год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 10-11 классы», под редакцией В.И.Ляха, Москва, «Просвещение», 2014 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). **Базовый** компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика. Из-за отсутствия специализированного зала и специального покрытия, часы, выделенные на элементы единоборства, распределены на спортивные игры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. Часы распределены на легкую атлетику и спортивные игры.

Цель физического воспитания в 10-11 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

*содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- *формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- *расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- *дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- *формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- *закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- *формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- *дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча,

бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (10-11 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		Примечание
		10 класс	11 класс	
I	Базовая часть	87	87	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	21+11	21+11	11 часов из вариативной части
1.3	Спортивные игры:	21+9+4	21+9+4	9 часов из раздела единоборств, 4 часа из вариативной части
1.4	баскетбол	20	20	
1.5	волейбол	14	14	
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
1.7	Лыжная подготовка	18	18	
1.8	Элементы единоборств			отсутствие специализированного зала и специального покрытия, часы распределены на спортивные игры

II	Вариативная часть	15	15	Обусловлена региональными особенностями, по выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта. Часы распределены на легкую атлетику-11 ч., спортивные игры -7 часов
	Итого:	102 часа	102 часа	

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс (102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Требования к уровню подготовки
I	Легкая атлетика	32	
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег 2000 (д), 3000 м (ю). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14, 20 м (ю). Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2-3 кг двумя руками из различных исходных положений. Длительный бег до 20-25 мин, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты круговая тренировка.		Знания о физической культуре. Совершенствовать технику спринтерского бега, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега, совершенствовать техники метания в цель и на дальность, совершенствовать техники длительного бега. Развивать выносливость, скорость, скоростно-силовые, координационные способности, совершенствовать организаторские умения.

II	Спортивные игры		34
	<i>Баскетбол- 20 часов</i>		
	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.</p>		<p>Знания о физической культуре. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, технику ловли и передач мяча, технику ведения мяча, технику бросков мяча, технику защитных действий, технику перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствовать тактику игры и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
	<i>Волейбол-14 часов</i>		
	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.</p>		<p>Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, приема и передач мяча, подач мяча, нападающего удара, технику защитных действий, тактику игры и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
III	Гимнастика		18
	<p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения с гантелями (весом до 8 кг), скакалками (д). Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад, подъем переворотом - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см., прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью; - юноши; сед углом; стойка на лопатках - девушки,</p>		<p>Знания о физической культуре. Совершенствовать ОРУ с предметами, висы и упоры, опорные прыжки, акробатические упражнения. Развивать координационные способности, силу и силовую выносливость, скоростно-силовые способности, гибкость.</p>

	комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Лазанье по двум канатам без помощи ног, по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание, прыжки со скакалкой. Ритмическая гимнастика		
IV	Лыжная подготовка		18
	Т/б по лыжной подготовке. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы. Преодоление контруклона, подъемов и препятствий. Лыжные гонки: 3- 5км. Прохождение дистанции 5-6 км.		Знания о физической культуре. Совершенствовать технику лыжных ходов. Развивать выносливость, скорость, силу координационные способности.

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс (102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Требования к уровню подготовки
I	Легкая атлетика		32
	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Бег 2000 (д), 3000 м (ю). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14, 20 м (ю). Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5		Знания о физической культуре. Совершенствовать технику спринтерского бега, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега, совершенствовать технику метания в цель и на дальность, совершенствовать технику длительного бега, развивать выносливость, скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, совершенствовать организаторские умения, самостоятельные занятия.

	бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2-3 кг двумя руками из различных исходных положений. Длительный бег до 20-25 мин, кросс, бег с гандикапом, круговая тренировка.		
II	Спортивные игры		34
	<i>Баскетбол- 20 часов</i>		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.		Знания о физической культуре. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, технику ловли и передач мяча, технику ведения мяча, технику бросков мяча, технику защитных действий, технику перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствовать тактику игры и комплексное развитие психомоторных способностей.
	<i>Волейбол-14 часов</i>		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.		Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, приема и передач мяча, подач мяча, нападающего удара, технику защитных действий, тактику игры и комплексное развитие психомоторных способностей.
III	Гимнастика		18
	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), большими мячами (д). Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см., прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью - юноши; стоя на коленях наклон назад, стойка на		Знания о физической культуре. Совершенствовать ОРУ с предметами, висы и упоры, опорные прыжки, акробатические упражнения. Развивать координационные способности, силу и силовую выносливость, скоростно-силовые способности, гибкость.

	лопатках- девушки, комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Полосы препятствий. Лазанье по двум канатам без помощи ног, по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание, прыжки со скакалкой.		
IV	Лыжная подготовка	18	
	Т/б по лыжной подготовке. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы. Преодоление контруклона, подъемов и препятствий. Лыжные гонки: 3- 5км. Прохождение дистанции 5-8 км.		Знания о физической культуре. Совершенствовать технику лыжных ходов. Развивать выносливость, скорость, силу координационные способности.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Школьный стадион с беговыми дорожками	1
2	Футбольное поле	2
3	Универсальная игровая площадка с резиновым покрытием (волейбол, баскетбол)	1
4	Разминочная площадка с резиновым покрытием	1
5	Игровая площадка с асфальтовым покрытием	1
6	Прыжковая яма	1
7	Универсальный спортивный городок	1
8	Большой спортивный зал	1
9	Стол теннисный Startlime	1
10	Брусья параллельные	1
11	Брусья женские	1
12	Конь гимнастический	1
13	Козел гимнастический	1
14	Мостик гимнастический	1
15	Мостик подкидной	1

16	Мат гимнастический	15
17	Канат	2
18	Бревно гимнастическое	2
19	Перекладина	2
20	Скамейка гимнастическая	12
21	Стенка гимнастическая	20
22	Ботинки лыжные	37
23	Волан	30
24	Гантель	5
25	Гири	2
26	Казанок	1
27	Конус для разминки	10
28	Лыжи с креплением	33
29	Лыжные палки	32
30	Метбол	22
31	Мяч баскетбольный	19
32	Мяч волейбольный	16
33	Мяч гандбольный	10
34	Мяч для б/тенниса	18
35	Мяч для метания	8
36	Мяч теннисный	1
37	Мяч футбольный	15
38	Оборудование для силовой разминки	4
39	Ракетка теннисная	6
40	Рулетка	1
41	Секундомер	2
42	Сетка волейбольная	2
43	Скакалка	40
44	Стойка д/прыж. в высоту	1
45	Тренажер Thergum Grunch	1
46	Комплект для бадминтона	7
47	Комплект для наст. тенниса	6
48	Мегафон	1
49	Ноутбук	1
50	Музыкальный центр	1