

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29 08 2018г.

Утверждаю

Директор школы

Приказ № 202 от 29 08 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура 10-11 класс »
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

Новоселова Н. В.
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Кемерово

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностные результаты:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной

деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

2. Метапредметные результаты:

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

3. Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление

подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудной животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Элементы единоборств. Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Проходимый материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

**Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

10 класс

№ п/п	Разделы, темы	Дата	
		план	факт
1	Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Высокий и низкий старт		
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м		
3	Эстафетный бег		
4	Бег на результат 100 метров		
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.		
6	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность		
7	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность		
8	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 гр.		
9	Прыжок в длину разбега		
10	Прыжки с разбега через планку «на взлет»		
11	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание»		
12	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.		
13	Длительный бег до 20-25 минут.		
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.		
15	Кросс 3 км и 2 км		
16	Волейбол. Правила ТБ. Нижняя прямая подача		

17	Передача мяча сверху двумя руками через сетку		
18	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
19	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.		
20	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите		
21	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе		
22	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе		
23	Учебная игра		
24	Прием мяча отраженного сеткой		
25	Прямой нападающий удар при встречных передачах.		
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов.		
27	Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов		
28	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите		
29	Учебная игра		
30	Учебная игра		
31	Гимнастика. Правила ТБ. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.		
32	Сед углом. Длинный кувырок через препятствие		
33	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.		
34	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.		
35	Переворот боком. Стойка на лопатках.		
36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов		
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов		
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов		
39	Подтягивания. Гимнастическая эстафета		
40	Висы и упоры. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.		
41	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в		

	упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.		
42	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.		
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.		
44	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.		
45	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.		
46	Комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Опорный прыжок.		
47	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату		
48	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату		
49	Лыжная подготовка. Правила ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.		
50	Попеременный двушажный ход		
51	Одновременный двушажный		
52	Переход с одного хода на другой		
53	Одновременный одношажный ход		
54	Одновременный бесшажный ход		
55	Преодоление контруклонов		
56	Попеременный четырехшажный ход		
57	Прохождение дистанции 5 -6 км.		
58	Попеременный четырехшажный ход		
59	Преодоление контруклонов		
60	Спуски и подъемы		
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе		
62	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе		
63	Прохождение дистанции 5км.		
64	Попеременный двушажный ход		
65	Прохождение дистанции 5 -6 км. в среднем темпе		
66	Прохождение дистанции 5-6 км.		

67	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
68	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
69	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.		
70	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.		
71	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках		
72	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
73	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
74	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.		
75	Нападение быстрым прорывом		
76	Нападение быстрым прорывом		
77	Учебно – тренировочная игра		
78	Учебно – тренировочная игра 5х5		
79	Элементы единоборств. Правила ТБ на уроках единоборств. Стойки и передвижения в стойке.		
80	Приемы борьбы лежа и стоя.		
81	Приемы борьбы лежа и стоя.		
82	Приемы самостраховки. Учебная схватка.		
83	Силовые упражнения и единоборства в парах		
84	Силовые упражнения и единоборства в парах		
85	Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка. Учебная схватка		
86	Правила соревнований по борьбе. Техника безопасности на соревнованиях. Самостраховка.		
87	Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка		
88	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.		

89	Длительный бег до 20-25 минут.		
90	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.		
91	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.		
92	Кросс 3 км и 2 км		
93	Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Высокий и низкий старт		
94	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 х 60-80 м		
95	Эстафетный бег		
96	Бег на результат 100 метров		
97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.		
98	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность		
99	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность		
100	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм		
101	Прыжок в длину разбега		
102	Прыжки с разбега через планку «на взлет»		
103-105	Резерв		

11 класс

№ п/п	Разделы, темы	Дата	
		план	факт
1	Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Высокий и низкий старт		
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением.		
3	Эстафетный бег		
4	Бег на результат 100 метров		
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.		
6	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность		
7	Бег на результат 1500 м и 800 м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.		
8	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700		

	грамм		
9	Прыжок в длину разбега		
10	Прыжки с разбега через планку «на взлет»		
11	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание»		
12	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.		
13	Длительный бег до 20-25 минут.		
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.		
15	Кросс 3 км и 2 км		
16	Волейбол. Правила ТБ. Нижняя прямая подача. Верхняя подача мяча.		
17	Передача мяча сверху двумя руками через сетку		
18	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
19	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.		
20	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите		
21	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе		
22	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе		
23	Учебная игра		
24	Прием мяча отраженного сеткой		
25	Прямой нападающий удар при встречных передачах.		
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов.		
27	Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов		
28	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите		
29	Учебная игра		
30	Учебная игра		
31	Гимнастика. Правила ТБ. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.		
32	Сед углом. Длинный кувырок через препятствие		
33	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.		
34	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.		
35	Переворот боком. Стойка на лопатках.		
36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов		
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических		

	элементов		
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов		
39	Подтягивания. Гимнастическая эстафета		
40	Висы и упоры. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.		
41	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.		
42	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.		
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.		
44	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.		
45	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.		
46	Комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Опорный прыжок.		
47	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату		
48	Прыжок под углом. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату		
49	Лыжная подготовка. Правила ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.		
50	Попеременный двушажный ход		
51	Одновременный двушажный		
52	Переход с одного хода на другой		
53	Одновременный одношажный ход		
54	Одновременный бесшажный ход		
55	Преодоление контруклонов		
56	Попеременный четырехшажный ход		
57	Прохождение дистанции 5 -6 км.		
58	Попеременный четырехшажный ход		
59	Преодоление контруклонов		
60	Спуски и подъемы		
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе		
62	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе		
63	Прохождение дистанции 5км.		
64	Попеременный двушажный ход		
65	Прохождение дистанции 5 -6 км. в среднем темпе		
66	Прохождение дистанции 5-6 км.		

67	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
68	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
69	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.		
70	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.		
71	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках		
72	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
73	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		
74	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.		
75	Нападение быстрым прорывом		
76	Нападение быстрым прорывом		
77	Учебно – тренировочная игра		
78	Учебно – тренировочная игра		
79	Элементы единоборств. Правила ТБ на уроках единоборств. Стойки и передвижения в стойке.		
80	Приемы борьбы лежа и стоя.		
81	Приемы борьбы лежа и стоя.		
82	Приемы самостраховки. Учебная схватка.		
83	Силовые упражнения и единоборства в парах		
84	Силовые упражнения и единоборства в парах		
85	Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка. Учебная схватка		
86	Правила соревнований по борьбе. Техника безопасности на соревнованиях. Самостраховка		
87	Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка		
88	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.		
89	Длительный бег до 20-25 минут.		
90	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.		
91	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору и с горы.		
92	Кросс 3 км и 2 км		
93	Лёгкая атлетика. Правила ТБ.Высокий и низкий		

	старт		
94	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением		
95	Эстафетный бег		
96	Бег на результат 100 метров		
97	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.		
98	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность		
99	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность		
100	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм		
101	Прыжок в длину разбега		
102	Прыжки с разбега через планку «на взлет»		