

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»
г. Махачкала**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Магомедов Г.М

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

по физической культуре для 10-11 классов

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физкультуры и технологии
МБОУ СОШ № 34

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

ЛИЧНОСТНЫЕ. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать выпускники школ.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные

правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	дата проведения
1	Легкая атлетика(14ч.)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры.	
2		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Повторение техники выполнения низкого старта. Бег ускоренный 100м.	
3		Легкая атлетика ОРУ. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Совершенствование выполнения низкого старта -выбегание. Старты из различных положений. Прыжки в длину с места.	
4		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег, прыжки в длину с разбега. Совершенствование выполнения стартового разгона, фазы отталкивания в прыжках.	
5		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Контрольные нормативы: бег 100м. Переменный бег 4х60м.	
6		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых и скоростных качеств. Совершенствование бега по дистанции. Бег по виражу 5х30м. Прыжки в длину с разбега(фаза отталкивания). Бег гандикапом 500м.	
7		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Совершенствование бега по виражу: 300м	

		с учетом времени.	
8		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Бег 2000м без учета времени.	
9		легкая атлетика.ОРУ в движении. Развитие выносливости и координации, скоростно-силовых качеств.. Совершенствование бега с преодолением препятствий.Бег 2000м с барьерами. Метание мяча на дальность с разбега.	
10		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.Совершенствование прыжка в длину с разбега (приземление), метаний мяча на дальность.Опрос по карточкам.	
11		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие выносливости, скоростных качеств. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 2000м безув.	
12		Легкая атлетика.ОРУ в движении, развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Контроль развития двиг.качеств:бег 100м,300м.	
13		Легкая атлетика.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств, координации.Контроль развития двигательных качеств: метание мяча на дальность, челночный бег 5x20м.	
14		Легкая атлетика.ОРУ.Развитие выносливости, скоростно-силовыхкачеств.Бег 6-минутный бег. Комплекс стрейчинга. Спортивные и подвижные игры.	
15	Кроссовая подготовка(13ч.)	Бег 1000 метров	
16		Бег без учета времени	
17		6-ти минутный бег	

18		Медленный бег без учета времени	
19		Бег по пересеченной местности	
20		Медленный бег 10 мин	
21		Бег 1 км	
22		Бег 2 км	
23		Бег 5 мин	
24		Бег 3 км без учета времени	
25		Бег 2 км без учета времени	
26		Медленный бег 10 мин	
27		Соревнование по кроссу, мальчики - 2 км Девочки – 1км	
	II четверть		
28	Гимнастика(21ч.)	Гимнастика.Комплекс степ-аэробики с локальным отягощением(юноши).	
29		ОРУ.Повторение комплекса степ-аэробики. Упражнения с небольшим отягощением.	
30		Комплекс ритмической гимнастики(девушки), работа с отягощением (юноши).	
31		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие общей и скоростной выносливости. Совершенствование бега по дистанции.Бег с изменением темпа по сигналу(фартлек) 1000м.	

32		Легкая атлетика.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, многоскоки пятерные с места.	
33		Выполнение комплекса.ритмической гимнастики. Каллонетика.	
34		Гимнастика.ОРУ.Развитие гибкости и координации.Совершенствование акробатических элементов.упражнене в равновесии на бревне.	
35		Гимнастика.Комплекс степ-аэробики.Лазание по канату в три приема.	
36		Гимнастика.ОРУ.Развитие силы, координации.Совершенствование упражнений на брусьях. СИ "Лапта"	
37		Гимнастика.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование выполнений акробатической связки, опорного прыжка. Опрос по карточкам.	
38		Атлетическая гимнастика.Комплекс калланетики, стрейчинга.	
39		Гимнастика.ОРУ. Развитие гибкости, координации.Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне(девушки), элементы силовой акробатики.	
40		Комплекс ритмической гимнастики(девушки), работа с отягощением (юноши).	
41		Гимнастика.ОРУ. Развитие силы и гибкости.Контроль развития физических качеств: наклон вперед в седе, сгибание-выпрямление рук в висе(юноши), в упоре лежа(девушки), подъем туловища за 30 секунд.	
42		Гимнастика.ОРУ. Развитие гибкости. Контроль выполнения гимнастической связки.	
43		Гимнастика.ОРУ.Развитие Координации и силы. Контроль выполнения упражнения на брусьях.	
44		Комплекс степ-аэробики. Стрейчинг.	
45		Покачивание вперед-назад в положении «мост»	

46		Подскоки на двух ногах с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед.	
47		Подъем в упор силой	
48		Повторение урока №33	
	III четверть.		
49	Баскетбол (15ч.)	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра . Опрос по карточкам.	
50		ОРУ. Учебная игра.	
51		Учебная игра.	
52		Гимнастика. ОРУ. Развитие гибкости и координации. Разучивание акробатической связки. Учебная игра в баскетбол	
53		Гимнастика. ОРУ. Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств. Совершенствование акробатической связки. Обучение опорному прыжку через козла с разведением ног.	
54		Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств. Совершенствование опорного прыжка. Калланетика.	
55		Баскетбол. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ведений, передач мяча в движении.	
56		Баскетбол. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование выполнения броска мяча в кольцо после 2 шагов. Отработка игровых ситуаций.	
57		Баскетбол. ОРУ. Учебная игра. Опрос по карточкам.	
58		ОРУ Учебная игра.	
59		Баскетбол. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование позиционного нападения. Учебная игра.	
60		Баскетбол. ОРУ. Совершенствование выполнения нападения быстрым прорывом.	
61		Баскетбол. ОРУ. Учебная игра.	

62		Баскетбол.ОРУ. Учебная игра.	
63	Волейбол(15ч)	Гимнастика.Волейбол.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств,координации.Совершенствование лазания по канату. Совершенствование приема и передач мяча, прямых и боковых подач.	
64		Гимнастика.Волейбол.ОРУ.Развитие координации. Упражнения на гимнастическом бревне.Совершенствование перемещений по площадке.Учебная игра.	
65		Волейбол.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение нападающему удару. Учебная игра.	
66		Волейбол.ОРУ.Учебная игра.	
67		Волейбол.ОРУ. Обучение одиночному и групповому блокированию	
68		Гимнастика.ОРУ. Развитиекоординации.Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне(девушки), в висах(юноши).Обучение упражнению на брусьях.	
69		Гимнастика.ОРУ на скамье. Развитие координации, гибкости. Совершенствование упражнения на брусьях. Стритбол.	
70		Волейбол.ОРУ.Учебная игра.	
71		Волейбол.ОРУ.Учебная игра.	
72		Волейбол.ОРУ в движении. Совершенствование выполнения одиночного блокирования.	
73		Волейбол.ОРУ.Учебная игра.Подведение итогов четверти.	
74		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	
75		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и	

		приемы в волейболе.	
76		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	
77		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	
78		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	
	IV четверть.		
79	Кроссовая подготовка(9ч.)	Бег 100 метров	
80		Бег без учета времени	
81		6-ти минутный бег	
82		Медленный бег без учета времени	
83		Бег по пересеченной местности	
84		Медленный бег 10 мин	

85		Бег 1 км	
86		Бег 2 км	
87		Соревнование по кроссу м-2км Д-1км	
88	Легкая атлетика(15ч)	легкая атлетика.ОРУ в движении. Развитие выносливости и координации, скоростно-силовых качеств.. Совершенствование бега с преодолением препятствий.Бег 2000м с барьерами. Метание мяча на дальность с разбега.	
89		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие скорстно- силовых качеств.Совершенствование прыжка в длину с разбега (приземление), метаний мяча на дальность.Опрос по карточкам.	
90		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие выносливости, скоростных качеств. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 2000м безув.	
91		Легкая атлетика.ОРУ в движении, развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Контроль развития двиг.качеств:бег 100м,300м.	
92		Легкая атлетика.ОРУ.Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Стритбол.	
93			
94		Легкая атлетика.ОРУ в движении. Развитие выносливости и координации, скоростно-силовых качеств.. Совершенствование бега с преодолением препятствий.Бег 2000м с барьерами. Метание мяча на дальность с разбега.	
95		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие скорстно- силовых качеств.Совершенствование прыжка в длину с разбега (приземление), метаний мяча на дальность.Опрос по карточкам.	
96		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие выносливости, скоростных качеств. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 2000м безув.	

97	Легкая атлетика.ОРУ в движении, развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Контроль развития двиг.качеств:бег 100м,300м.	
98	Легкая атлетика.ОРУ.Развитие скоростных качеств. Совершенствование эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.	
99	Высокий и низкий старт 40м	
100	Легкая атлетика.ОРУ. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.Совершенствование бега по дистанции(финиширование).	
101	Легкая атлетика.ОРУ.Эстафетный бег .Спортивные игры.	
102	Подведение итогов.	