

Утверждаю
Директор школы
М.И. Алтынбаев
«31» августа 2017г



Согласовано
« » 2017г
Шайхутдинова Г.К.
Зам. директор по УВР
/Шайхутдинова Г.К.
«30» августа 2017г

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей

Протокол №
«29» августа 2017г
Руководитель МО
Шайхутдинова Г.К.

**Рабочая программа
по физической культуре для учащихся 10-11 классов
ГБОУ СОШ с.Алькино
на 2017 / 2018 учебный год**

Учитель: Искандаров Р.З

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов составлена на основе программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., - Москва « Просвещение», 2009 г. (без изменений).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. В год отведено 102 часа. Нормативная продолжительность изучения программы определяется в соответствии с проектом федерального Базисного учебного плана основного образования – по 3 учебных часа в неделю двигательной подготовки.

В рабочую программу вошли следующие разделы:

I четверть: **27 ч.**

II четверть: **21 ч.**

III четверть: **30 ч.**

IV четверть: **24 ч.**

Знания о физической культуре – в процессе уроков.

Легкая атлетика – 32 часов.

Гимнастика с основами акробатики – 21 час.

Спортивные игры – 29 часов.

Лыжная подготовка – 20 часов.

Целью физического воспитания является формирование физического совершенства и готовности использования достижений физической культуры для сохранения здоровья и высокой работоспособности на долгодлетний период жизни.

Задачи физического воспитания.

1. Формировать умения и навыки в использовании средств физической культуры для сохранения здоровья, физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни.
2. Обеспечить эффективное естественное развитие форм и функций развивающего организма с учетом сензитивных периодов их развития.
3. Воспитать двигательные способности на основе спортивно – игровой деятельности с учетом индивидуально-типологических и характерологических свойств личности.
4. Формировать двигательные умения и навыки, воспитать навыки самостоятельных занятий, необходимых для физического совершенствования, профессиональных и жизненно важных видов жизнедеятельности человека. Программный материал составлен отдельно для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий.

Программа состоит из двух частей: 1 часть – образовательная подготовка изучается в процессе уроков, 2 часть – двигательная подготовка 3 часа в неделю.

Учебный материал	Номера уроков																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
I Основы знаний Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоничное развитие организма. Инструктаж по т/б.	1 5 м																											
II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств																												
Повороты в движении кругом.												*	*										*	*	*			
Упражнения в движении.	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*				*	*	*	*	*	*	*	*	*
В парах на сопротивление.							*	*									*	*										
Бег с равномерной скоростью	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика																												
Бег 100 м на результат		*	*	у																								
Бег 60 м. на результат		*	у																									
Метание гранаты (500, 700г.) на дальность по коридору 10 м.					*	*	*	*	у																			
Бег 500,1000 м. на результат				у	у																							
Бег 1500м. на результат						у																						
Кроссовый бег 2000м, 3000м..								у																				
Бег 800 м., СБУ											у																	
Круговая тренировка	*																											
Экспресс тесты:																												
Бег 30 м		у																										
Прыжки в длину с места												у																
Бег в течение 6'													у															
Подтягивание													у															
Подвижные и спортивные игры																*												
Волейбол																												
Передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, над собой																*	*	*	*	*	*	у	у					
Передача мяча сверху для нападающего удара																*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Чередование способов передач мяча: сверху, снизу, в прыжке, отбивание кулаком																*	*	*	*	*	*	*	*	у				
Верхняя прямая подача																*	*	*	*	*	*	*	*	*	у			
Нижняя прямая подача																*	*	*	*	*	*	*	*	*	у			
Учебная игра																*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

10 класс. II полугодие

Учебный материал	Номера уроков																														
	4 9	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8	6 9	7 0	7 1	7 2	7 3	7 4	7 5	7 6	7 7	8	
1. <u>Основы знаний</u> Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по т/б.	1 5																1 5														
<u>II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств</u>																															
Строевые приемы и упражнения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ: типа зарядки	*	*	*	*																*	*	*	*	*	*						
в движении					*	*	*	*	*	*	*	*				*	*	*	*	*							*	*	*	*	
в парах													*	*																	
Бег с равномерной скоростью	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<u>Лыжная подготовка</u>																															
Одновременные ходы																															
Переход с одного хода на другой																															
Спуски с поворотами со склона, спуски с торможением																															
Коньковый ход																															
Прохождение до 10км с переменной скоростью																															
<u>Баскетбол</u>																															
Передача в пара в движении																*	*	*	*	*	*	*	У	У							
Передвижение в нападении и защите																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Передача мяча от головы																		*	*	*	*	*	*	*							
Броски в движении после ведения (из 5 р)																		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
Передача в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка																		*	*	*	*	*	*	*	У	У	У				
Броски мяча от головы одной, двумя руками																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Выбивание мяча при ведении, перехват при ведении																		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Броски с точек (20 т) по трапеции																			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Штрафные броски (10 б)																			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Баскетбольная комбинация																						*	*	*	*	*	*	*	У		
Учебная игра																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

