

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Кенадского сельского поселения
Ванинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено

Руководитель МО
учителей естественно
гуманитарного цикла

_____/_____
«__» _____ 2015г.

Согласовано

Заместитель директора
по УВР

_____/_____
«__» _____ 2015г.

Утверждено

Директор

_____/_____
«__» _____ 2015г.

Рабочая программа
по физической культуре в 10 – 11 классах

Учитель: Лалитин А.В.,
учитель первой
квалификационной категории

с. Кенада

2015 – 2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре для 6-11 классов разработана на основе учебной комплексной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях., кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение», 2008 г.

Структура документа

Рабочая программа включает разделы: пояснительную записку; распределение учебных часов по разделам. Учебная программа для 6- 11 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи учебной программы.

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма. Развитие двигательных способностей.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры: *Уметь объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;

6-7 класс

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	12ч.			8ч.
2. Баскетбол	4ч	18ч.		
3. Волейбол		3ч	10ч.	7ч.
4. Гимнастика	8ч.			8ч.
5. Лыжная подготовка			24ч.	

8-9 класс

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	12ч.			8ч.
2. Баскетбол	6ч.	18ч.		
3. Волейбол		3ч.	12ч.	9ч.
4. Гимнастика	6ч.			6ч.
5. Лыжная подготовка			22ч.	

10-11 класс

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	12ч.			8ч.
2. Баскетбол	7ч.	19ч.		
3. Волейбол		2ч.	14ч.	10ч.
4. Гимнастика	5ч.			5ч.
5. Лыжная подготовка			20ч.	

Паспорт календарно-тематического планирования

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 10

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 10-11 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№	Дата	Тема учебного занятия	Коррект ировка даты
		л/атлетика	
1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2		высокий старт в беге на короткие дистанции 60м.	
3		Разучивание техники бега на короткие дистанции. 100м	
4		Разучивание техники бега на длинные дистанции.	
5		Техника эстафетного бега	
6		Челночный бег 4 по 10 м.	
7		Кроссовая подготовка	
8		Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.	
9		Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
10		Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
11		Кроссовый бег 1000 м.	
12		Контроль двигательной подготовки.	
		Гимнастика	
13		Вводный урок. Разучивание методики проведения ОРУ.	
14		Безопорный кувырок. Кувырок с разбега.	
15		кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	
16		Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат.	
17		Стойка на трех точках, стойка на руках.	
18		баскетбол	
		Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	
19		штрафной бросок	
20		3-х очковый бросок	
21		Передвижения. ведение мяча с изменением направления	
22		Передача мяча на месте и сменой мест	
23		Ловля мяча в движении	
24		Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола	
25		Вырывание и выбивание мяча	
26		ведение мяча с изменением скорости.	
27		Бросок мяча в движении после ловли	
28		Бросок мяча в движении после ведения.	
29		Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения.	
30		Учет ведения мяча	
31		Учет броска мяча	

32		Основы тактики игры	
33		Разучивание действий игрока нападения	
34		Совершенствование действий игрока нападения	
35		Совершенствование действий игрока нападения	
36		Разучивание действий игрока защиты.	
37		Совершенствование действий игрока защиты.	
38		Совершенствование действий игрока защиты.	
39		Учебные игры по упрощенным правилам.	
40		Учебные игры по упрощенным правилам.	
41		Командная игра на одно кольцо	
42		Командные соревнования	
43		Командные соревнования	
		волейбол	
44		Вводный урок. Разучивание передач мяча.	
45		передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
46		передача мяча сверху после перемещения вперед.	
47		прием мяча снизу двумя руками на месте.	
48		Совершенствование приема и передачи мяча	
49		нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки;	
50		передачи мяча над собой, во встречных колоннах	
51		отбивание мяча кулаком через сетку	
52		Учет передачи мяча	
53		Учет приема мяча	
		Лыжная подготовка	
54		Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
55		Совершенствование одновременно двухшажного хода.	
56		Контроль техники одновременно двухшажного хода.	
57		Совершенствование попеременного двухшажного.	
58		Контроль техники попеременного двухшажного хода.	
59		Совершенствование одновременно бесшажного хода.	
60		Контроль техники одновременно бесшажного хода.	
61		Разучивание одновременно одношажного хода.	
62		Совершенствование одновременно одношажного хода.	
63		Контроль техники одновременно одношажного хода.	
64		Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	
65		Сочетание лыжных ходов.	
66		Торможение «плугом»..	
67		Поворот на месте махом. Повороты упором	
68		Разучивание спуска со склона в средней стойке.	
69		Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	
70		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
71		Подъем в гору скользящим шагом.	
72		Передвижение в медленном темпе до 3 км.	
73		Лыжные гонки на 1 км.	

		волейбол	
74		Разучивание подачи мяча сверху в прыжке.	
75		Совершенствование подач мяча.	
76		Учет подач мяча.	
77		Разучивание нападающего удара	
78		Совершенствование нападающего удара	
79		Учет нападающего удара в парах	
80		Разучивание блокирования	
81		Совершенствование блокирования	
82		Разучивание действий в нападении	
83		Совершенствование действий в нападении	
84		Разучивание действий в защите	
85		Совершенствование действий в защите	
86		Учебная игра по упрощенным правилам	
87		Учебная игра по правилам	
88		Командные соревнования	
89		Командные соревнования	
		гимнастика	
90		<i>Опорные прыжки</i> -мальчики: прыжок через коня в длину; девочки: прыжок через коня боком	
91		Зачет. Опорные прыжки	
92		Разучивание комплекса упражнений на гимнастических кольцах	
93		Учет комплекса упражнений на гимнастических кольцах	
94		<i>Висы и упоры</i> -мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя	
		л/атлетика	
95		Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
96		Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
97		Прыжок в длину	
98		учет прыжка в длину	
99		Совершенствование челночного бега.	
100		Учет челночного бега.	
101		Кроссовый бег 1000 м.	
102		Контроль двигательной подготовки.	

Паспорт календарно-тематического планирования

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 99

Класс: 11

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№	Дата	Тема учебного занятия	Коррект ировка даты
		л/атлетика	
1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2		высокий старт в беге на короткие дистанции 60м.	
3		Разучивание техники бега на короткие дистанции. 100м	
4		Разучивание техники бега на длинные дистанции.	
5		Техника эстафетного бега	
6		Челночный бег 4 по 10 м.	
7		Кроссовая подготовка	
8		Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.	
9		Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
10		Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
11		Кроссовый бег 1000 м.	
12		Контроль двигательной подготовки.	
		Гимнастика	
13		Вводный урок. Разучивание методики проведения ОРУ.	
14		Безопорный кувырок. Кувырок с разбега.	
15		кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	
16		Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат.	
17		Стойка на трех точках, стойка на руках.	
18		баскетбол	
		Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	
19		штрафной бросок	
20		3-х очковый бросок	
21		Передвижения. ведение мяча с изменением направления	
22		Передача мяча на месте и сменой мест	
23		Ловля мяча в движении	
24		Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола	
25		Вырывание и выбивание мяча	
26		ведение мяча с изменением скорости.	
27		Бросок мяча в движении после ловли	
28		Бросок мяча в движении после ведения.	
29		Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения.	
30		Учет ведения мяча	
31		Учет броска мяча	

32		Основы тактики игры	
33		Разучивание действий игрока нападения	
34		Совершенствование действий игрока нападения	
35		Совершенствование действий игрока нападения	
36		Разучивание действий игрока защиты.	
37		Совершенствование действий игрока защиты.	
38		Совершенствование действий игрока защиты.	
39		Учебные игры по упрощенным правилам.	
40		Учебные игры по упрощенным правилам.	
41		Командная игра на одно кольцо	
42		Командные соревнования	
43		Командные соревнования	
		волейбол	
44		Вводный урок. Разучивание передач мяча.	
45		передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
46		передача мяча сверху после перемещения вперед.	
47		прием мяча снизу двумя руками на месте.	
48		Совершенствование приема и передачи мяча	
49		нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки;	
50		передачи мяча над собой, во встречных колоннах	
51		отбивание мяча кулаком через сетку	
52		Учет передачи мяча	
53		Учет приема мяча	
		Лыжная подготовка	
54		Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
55		Совершенствование одновременно двухшажного хода.	
56		Контроль техники одновременно двухшажного хода.	
57		Совершенствование попеременного двухшажного.	
58		Контроль техники попеременного двухшажного хода.	
59		Совершенствование одновременно бесшажного хода.	
60		Контроль техники одновременно бесшажного хода.	
61		Разучивание одновременно одношажного хода.	
62		Совершенствование одновременно одношажного хода.	
63		Контроль техники одновременно одношажного хода.	
64		Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	
65		Сочетание лыжных ходов.	
66		Торможение «плугом»..	
67		Поворот на месте махом. Повороты упором	
68		Разучивание спуска со склона в средней стойке.	
69		Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	
70		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
71		Подъем в гору скользящим шагом.	
72		Передвижение в медленном темпе до 3 км.	
73		Лыжные гонки на 1 км.	

		волейбол	
74		Разучивание подачи мяча сверху в прыжке.	
75		Совершенствование подач мяча.	
76		Учет подач мяча.	
77		Разучивание нападающего удара	
78		Совершенствование нападающего удара	
79		Учет нападающего удара в парах	
80		Разучивание блокирования	
81		Совершенствование блокирования	
82		Разучивание действий в нападении	
83		Совершенствование действий в нападении	
84		Разучивание действий в защите	
85		Совершенствование действий в защите	
86		Учебная игра по упрощенным правилам	
87		Учебная игра по правилам	
88		Командные соревнования	
89		Командные соревнования	
		гимнастика	
90		<i>Опорные прыжки</i> -мальчики: прыжок через коня в длину; девочки: прыжок через коня боком	
91		Зачет. Опорные прыжки	
92		Разучивание комплекса упражнений на гимнастических кольцах	
93		Учет комплекса упражнений на гимнастических кольцах	
94		<i>Висы и упоры</i> -мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя	
		л/атлетика	
95		Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
96		Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
97		Прыжок в длину	
98		учет прыжка в длину	
99		Совершенствование челночного бега.	