

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.Т. ПОНОМАРЕВА»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Уса</i> Н.И. Садыкова, Протокол № 1 от «29» августа 2019г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ №22» <i>А.А. Броскина</i> «29» августа 2019г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ №22» <i>Микитчук</i> Искитчук/ каз № _____ _____ 2019г.</p>
--	--	---



Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов

Садыковой Надежды Ивановны,
учителя физической культуры.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

30 августа 2019

Протокол № 1.

г. Саратов

2019г.

Раздел 1. Планируемые результаты обучения

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями

Федерального Государственного образовательного стандарта
основного общего образования

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов автор Матвеев А,П,: Просвещение, 2009г;
- Образовательный учебный план МОУ «СОШ№22» Заводского района г. Саратов на 2019 – 2020 учебный год

10 класс

Метапредметные	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none">- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none">- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, а также к людям с ограниченными возможностями. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none">- добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none">- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
-----------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - восприятие спортивного мероприятия как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление уважения к собеседнику. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; - владение способами наблюдений за показателями индивидуального здоровья и физического развития и подготовленности.
<p>Предметные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке в полном объёме. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность интересно и правильно излагать знания о физической культуре, формулировать цели и задачи самостоятельных занятий.

	<p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.
<p>Личностные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности; - владение знаниями по основам организации и проведении самостоятельных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду и обувь, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных

	<p>изменяющихся внешних условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
--	---

11 класс

Метапредметные	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, а также к людям с ограниченными возможностями. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; - восприятие спортивного мероприятия как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение
-----------------------	---

	<p>диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление уважения к собеседнику.</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; - владение способами наблюдений за показателями индивидуального здоровья и физического развития и подготовленности.
<p>Предметные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке в полном объёме. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность интересно и правильно излагать знания о физической культуре, формулировать цели и задачи самостоятельных занятий. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

<p>Личностные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности; - владение знаниями по основам организации и проведении самостоятельных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду и обувь, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
--------------------------	--

Раздел 2. Содержание учебного предмета

10 класс

Легкая атлетика — 13 часов.	Низкий старт. Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 500 гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Кроссовая подготовка. Бег 2000м, 3000м. Челночный бег 3x10м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Русская лапта».
Кроссовая подготовка – 14 часов	Высокий старт. Пробегание кроссовых дистанций 1500, 2000 и 3000 метров с различной скоростью, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.
Гимнастика с основами акробатики	Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью. Кувырк вперёд, перекаат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д). Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках
Спортивные игры 24 часа	Баскетбол: совершенствование техники владения мячом, тактическая и техническая подготовка, технические действия без мяча и с мячом, тактические действия в игре по правилам. Волейбол: совершенствование техники владения мячом, тактика игры, технические действия без мяча и с мячом, игра по правилам. Футбол: совершенствование техники владения мячом, тактика игры, технические действия без мяча и с мячом, игра по упрощённым правилам.
Лыжные гонки-	Двухшажный попеременный ход, подъёмы,

17 часов	спуски и торможения изученными способами. Комплексы упражнений специальной и технической подготовки.
Туристская подготовка – 4 часа:	преодоление искусственных естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелазания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижение с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

1 класс

название темы	содержание темы
Легкая атлетика 13 часов	Низкий старт. Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 500гр. (девушки) и 700гр. юноши. Бег 2000м, 1500м, 3000м. Челночный бег 3х10м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Русская лапта».
Кроссовая подготовка 14 часов	Высокий старт. Пробегание кроссовых дистанций 1500, 2000 и 3000 метров с различной скоростью, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.
Гимнастика с основами акробатики 21 часов	Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью. Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д). Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках Составление комбинаций из изученных упражнений
Спортивные игры 24 часа	Баскетбол: совершенствование техники владения мячом, тактическая и техническая подготовка, технические действия без мяча и с мячом, тактические действия в игре по правилам. Волейбол: совершенствование техники владения

	<p>мячом, тактика игры, технические действия без мяча и с мячом, игра по правилам.</p> <p>Футбол: совершенствование техники владения мячом, тактика игры, технические действия без мяча и с мячом, игра по упрощённым правилам.</p>
<p>Лыжная подготовка 17 часов</p>	<p>Двухшажный попеременный ход, подъёмы, спуски и торможения изученными способами.</p> <p>Комплексы упражнений специальной и технической подготовки</p>
<p>Туристская подготовка 4 часа</p>	<p>Преодоление искусственных естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелазания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижение с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре, организация бивака: установка палатки, разведение костра.</p>

Раздел 3. Календарно –тематическое планирование

10 класс

№ урока	ТЕМА УРОКА	Дата проведения	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности	04.09.	
2	Первичный инструктаж. ТБ на уроках лёгкой атлетики.	07.09	
3	Вводный контроль	08.09	
4	Финиширование	11.09.	
5	Метание гранаты в вертикальную цель	14.09	
6	Прыжки в длину	15.09	
7	Метание гранаты 700гр.(юноши), 500гр.(девушки) на дальность	18.09	
8	Совершенствование игры: стойки и перемещения	19.09	
9	Удары по катящемуся мячу, остановки	22.09	
10	Основная стойка вратаря, игра вратаря	23.09	
11	Комбинации из освоенных элементов	26.09	
12	Игра по упрощённым правилам	29.09	
13	Ведение - остановки и повороты б/ та	30.09	
Ё4	Передачи мяча двумя руками от груди, броски мяча	02.10	
15	Передачи мячи в движении	05.10	
16	Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой	06.10	
17	Учебная игра « Мяч капитану»	09.10	
18	Равномерный бег до 800 метров	12.10	
19	Равномерный бег до 1000 метров	13.10	
20	Равномерный бег до 6 минут	16.10	
21	Кроссовый бег 2000 метров с преодолением препятствий	19.10	
22	Развитие выносливости, силы, прыгучести	20.10	
23	Развитие выносливости, силы и прыгучести	23.10	
24	Развитие выносливости, силы и прыгучести	26.10	
25	Развитие силы и гибкости	27.10	
26	Развитие силовой выносливости и гибкости,	06.11	
27	Развитие гибкости, силы и силовой выносливости	09.11	
28	Развитие гибкости, силы и силовой выносливости	10.11	
29	Развитие силовой выносливости и прыгучести	13.11	
30	Кувырки вперёд и назад. « Мост»	16.11	
31	Стойка на голове и руках	17.11	
32	Развитие координации	20.11	
33	Опорный прыжок ноги врозь через козла	23.11	
34	Развитие координации	24.11	
35	Висы и упоры	27.11	
36	Опорный прыжок, согнув ноги через козла	30.11	
37	Лазанье по канату в три приёма	01.12	
38	Совершенствование техники изученных	04.12	

	акробатических элементов		
39	Развитие координации.	07.12	
40	Совершенствование упражнений в висах и упорах	08.12	
41	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии	11.12	
42	Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах	14.12	
43	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	15.12	
44	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	18.12	
45	Преодоление гимнастической полосы препятствий	21.12	
46	Техника и тактика игры в баскетбол	22.12	
47	Правила игры и судейство соревнований	25.12	
48	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Осуществление судейства	28.12	

50	Развитие гибкости и силы	15.01	
51	Развитие гибкости и силы	18.01	
52	Развитие гибкости и силы	19.01	
53	Развитие гибкости и силы	22.01	
54	Развитие силовой выносливости	25.01	
55	Развитие силовой выносливости	26.01	
56	Развитие силовой выносливости	29.01	
57	Тестирование. Подтягивание в висе	01.02	
58	Тестирование. Поднимание туловища из положения лёжа на спине	02.02	
59	Тестирование. Прыжки через скакалку в темпе	05.02	
60	"Президентские состязания"	08.02	
61	"Президентские состязания"	09.02	
62	Развитие гибкости и силы	12.02	
63	Подтягивание в висе на перекладине	15.02	
64	Лазание по канату в 2 приема	16.02.	
65	Преодоление гимнастической полосы препятствий	19.02.	
66	Правила Тб при занятиях. Стойки и передвижения	22.02	
67	. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	26.02	
68	Верхняя прямая подача.	01.03.	
69	Передача сверху за голову в опорном положении	02.03	
70	Отбивание мяча кулаком у сетки	05.03.	
71	Прямой нападающий удар. Совершенствование изученных приёмов игры	08.03	
72	Правила игры. Игра по упрощённым правилам	09.03	
73	Жесты судьи .Судейство соревнований. Игра по упрощённым правилам	12.03	

74	Развитие координации и быстроты	15.03	
75	Развитие прыгучести	16.03	
76	Развитие силы и силовой выносливости	19.03	
77	Развитие быстроты и ловкости	22.03	
78	Развитие гибкости и прыгучести	23.03	
79	Развитие локомоторной и двигательной ловкости	02.04	
80	Развитие скоростно – силовых качеств	05.04	
81	Развитие выносливости	06.04	
82	Развитие выносливости	09.04	
83	Развитие выносливости	12.04	
84	Равномерный бег по пересечённой местности .	13.04	
85	Равномерный бег по пересечённой местности до 1000метров	16.04	
86	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	19.04	
87	Преодоление полосы препятствий ГТО	20.04	
88	Равномерный бег в течение 8 минут	23.04	
89	Кроссовый бег 3000 метров – мал. 2000 метров – девочки	26.04	
90	ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ	27.04	
91	МНОГОСКОКИ	30.04	
92	Бег на короткие дистанции. Ускорение	03.05	
93	Метание гранаты на дальность	04.05	
94	Прыжки в длину с разбега	07.05	
95	Бег 1600 метров	10.05	
96	Туристские походы, история развития туризма. Личное и групповое снаряжение Правила движения в походе, Техника безопасности.	11.05	
97	Укладка рюкзаков. Развёртывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.	14.05	
98	Отработка техники преодоления естественных препятствий. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	17.05	
99	Отработка движения колонной. Соблюдения режима движения. Преодоление горизонтальных препятствий с организацией страховки.	18.05	
100	Удар по мячу серединой подъёма	21.05	
101	Остановка летящего мяча серединой подъёма	24.05	
102	Учебная игра в мини – футбол по правилам игры	25.05	



