«Рассмотрена на заседании ЭМЛ учителей физической культуры» , Руководитель ЭМЛ_____/_____/ Протокол ЭМЛ от «____»_____2018 г. №_____	«Содержание и структура Программы соответствуют требованиям ФК ГОС Зам. Директора по УВР» _____/_____/ «____»_____2018 год.	«Утверждаю» Директор МАОУ «Ангарский лицей № 2 имени М.К. Янгеля» _____/_____/ приказ № _____ от«____»_____2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура» 10-11 класс(мальчики)
(название предмета, спецкурса, элективного курса, факультатива)

Экспертиза: внутренняя

Рабочая программа соответствует требованиям ФК ГОС уровня среднего общего образования
Начального/основного/среднего

По программе: физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич

Класс: 10-11(юноши)

Автор-разработчик
Ф.И.О. педагога С.И. Кротов

Ангарск, 2018 год

1. **Планируемые результаты учебного предмета курса**

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения. Познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысл творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выборного жизненного пути.

Цели учебной программы:

Целью обучения в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

Задачи учебной программы

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности
- гармонизация физической и духовной сфер
- формирование адекватной самооценки личности
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время

Формы организации образовательного процесса:

- творческая деятельность;
- исследовательские проекты;
- публичные презентации;
- самостоятельная деятельность;
- лекции;

Технологии обучения:

Дидактико-технологическое обеспечение учебного процесса:

1. разноуровневые тесты;
2. задания;
3. организация проектной деятельности;

Дидактико-технологическое оснащение учебного процесса:

1. спортивный инвентарь;
2. тематические тес

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:
- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

№	Тема	Компетенции
1	Лёгкая атлетика	Учебно-познавательная, коммуникативная
2	Волейбол.	Учебно-познавательная, трудовая, общекультурная
3	Баскетбол.	Учебно-познавательная, ценностно - смысловая
4	Силовые упражнения	Учебно-познавательная, ценностно - смысловая
5	Лёгкая атлетика.	Учебно-познавательная, трудовая

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.

- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Владеть компетенциями*:*

Коммуникативной, компетенцией личностного саморазвития, информационно-поисковой рефлексивной компетенцией, учебно-познавательной.

Демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2
Силовые	Подтягивание на перекладине	12
	Прыжок в длину с места (см)	180
К выносливости	Кроссовый бег на: Юноши - 1км. (мин.с)	4.10
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0
	Челночный бег 3х10м. (с)	8.2

Виды контроля:	**Формы контроля:**
• вводный	фронтальный опрос;
• текущий	обобщение в игровой форме.
• тематический	индивидуальный опрос;
• итоговый	самостоятельные работы;

Распределение часов учебного курса.

№ п.п	Вид программного материала Основы знаний	Количество часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2			
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	2		2		
3	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2			2	
4	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2				2
	Разделы программы					
5	Спортивные игры	38				

10 класс

	Баскетбол	**18**	**8**	**10**		
	Волейбол	**20**			**10**	**10**
6	**Лёгкая атлетика**	**18**	**8**			**10**
7	**Коньки/лыжная подготовка**	**12**		**12**		
	Силовые упражнения	**12**			**12**	
8	**Общая физическая подготовка**	**10**	**3**	**3**	**2**	**2**
9	**Региональный компонент**	**1**				
	ИТОГО	**99ч**	**21**	**27**	**26**	**24**

11 класс

№ п.п	**Вид программного материала Основы знаний**	**Количество часов (уроков)**	**Четверть**			
			I	**II**	**III**	**IV**
1	**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**	**2**	**2**			
2	**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**	**2**		**2**		
3	**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности**	**2**			**2**	
4	**Способы спортивно-оздоровительной деятельности**	**2**				**2**
	Разделы программы					
5	**Спортивные игры**	**38**				
	Баскетбол	**18**	**8**	**10**		

	Волейбол	**20**			**10**	**10**
6	**Лёгкая атлетика**	**18**	**8**			**10**
7	**Коньки/лыжная подготовка**	**12**		**12**		
	Силовые упражнения	**12**			**12**	
8	**Общая физическая подготовка**	**10**	**3**	**3**	**2**	**2**
9	**Региональный компонент**	**1**				
	ИТОГО	**99ч**	**21**	**27**	**26**	**24**

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-11х классов – 3 часа в неделю.

Легкая атлетика

Основная направленность	**Формы организации учебных занятий**	**Учебная деятельность**
Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос
Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	
Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с места.	

Волейбол

Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная
Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
Подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
Нападающий удар (н/у.).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с	Уметь демонстрировать

	последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра.	технику.
Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
Нападающий удар (н/у.).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.
Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений

Коньки

Техника скольжения	Техника безопасности. Подбор коньков. Обучение более длительному скольжению на одном коньке. Развитие координации движения. Совершенствовать технику скольжения.	
Закрепления навыка движения на одном коньке	Разучить технику разбега из 2-3х шагов с переходом на двух опорное скольжение. Развитие координационных движений	
Умение выполнения поворота с наклоном тела в сторону поворота	Обучение технике катания длинным шагом, перенося при этом тяжесть тела на опорную ногу и сохраняя наклон тела. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Техника катания по кругу	Обучить при скольжении по прямой и по кругу выполнять невысокий прыжок, при этом хорошо группироваться: сгибать колени, наклоняя тело в сторону круга.	
Техника торможения разными способами – «полуплугом» и «плугом»	Умение делать повороты, тормозить при катании в разных направлениях. Воспитывать смелость и выносливость	
Техника катания спиной вперед	Обучить выполнять скольжение с изменением направления коньков в любой части катка. Закрепление умения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.	

Силовые упражнения

Техника безопасности и правила поведения в тренажерном зале. Техника плавания кролем	Развитие силы на все группы мышц	
Комплекс упражнений на силу.	Развитие силы на все группы мышц	
Комплекс упражнений на силу.	Развитие силы на все группы мышц	
Комплекс упражнений на силу.	Развитие силы на все группы мышц	
Комплекс упражнений на силу.	Развитие силы на все группы мышц	
Комплекс упражнений на силу.	Развитие силы на все группы мышц.	

Баскетбол

Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	
Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.
Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	
Нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	
Игровые задания	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия
	Умение подтягиваться на перекладине, отжимание в упоре лёжа, выполнение комплекса силовых упражнений	
Развитие скоростных качеств	Специальные беговые упражнения для развития скорости	
Развитие координационных способностей	Комплекс упражнений способствующий развитию вистибюлярного аппарата	
Развитие	Сочетание скоростных и силовыхупражнений: прыжки с места с разбега,метания	

скоростно-силовых качеств		
Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Легкая атлетика

Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.
Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка

		техники бега
Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.
Резервный урок	Совершенствование бега на длинные дистанции.	Тестирование бега на 2000 метров.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество, шт.
1.	Конь гимнастический	1
2.	Канат для лазанья	П
3.	Беговая дорожка	1
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина)	1
5.	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
6.	Скакалка детская	К
7.	Мат гимнастический	6
8.	Кегли	6

9.	Обруч детский	2
10.	Рулетка измерительная	1
11.	Щит баскетбольный тренировочный	2
12.	Сетка волейбольная	2
13.	Аптечка	2