

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Богоявленская средняя школа»

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

Уровень: среднее общее образование (10-11 классы)
Составитель: Захаров А.И., учитель первой квалификационной категории

2017

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы(умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействию гармоничному физическому развитию
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья;
- расширение двигательного опыта;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закреплении потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой учреждения рабочая программа обеспечивается **учебно – методическим комплектом**:

- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10-11 классы, М. «Просвещение» , 2009 год.
- В.И.Лях. Физическая культура, тестовый контроль. М. «Просвещение», 2012 год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
-

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 75 ч, в 11 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 210 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием;
- приёмы страховки и самостраховки;
- приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м Бег 100м	1.0 с 14.3 с	5.4 с 17.5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 215 см	14 раз 170 см

К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 сек	10 мин 00 сек
	Кроссовый бег на 2 км	-	

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Вариативная(дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состояния здоровья каждого ученика.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- ☐ с образовательно-познавательной направленностью (На таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре);
- ☐ образовательно-предметной направленностью (Такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр.);
- ☐ образовательно-тренировочной направленностью (Уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при двухразовых(трёхразовых) занятиях в неделю.

(годовой)

№	Вид программного материала	Количество часов(уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В ПРОЦЕССЕ УРОКА	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Углубленное изучение одного вида спорта «Баскетбол»	15	15

Распределение разделов в учебном году образовательной программы по физической культуре и объёма учебных часов вариативной части с направленностью «баскетбол».

(по четвертям)

10 класс

Четверть учебного года	Раздел программы	Раздел программы	Количество часов
	Общей направленности (базовая часть)	Спортивной направленности (вариативная часть)	
1	Л.А.-9 часов Гимнастика-18 часов		27
2	Волейбол-12 часов Единоборства-9 часов		21
3	Лыжная подготовка-18 часов	Баскетбол-12 часов	30
4	Футбол-9 часов Л.А.-12 часов	Баскетбол-3 часа	24
итого	87	15	102

11 класс

Четверть учебного года	Раздел программы	Раздел программы	Количество часов
	Общей направленности (базовая часть)	Спортивной направленности (вариативная часть)	
1	Л.А.-9 часов Гимнастика-18 часов		27
2	Волейбол-12 часов Единоборства-9 часов		21
3	Лыжная подготовка-18 часов	Баскетбол-12 часов	30
4	Футбол-9 часов Л.А.-12 часов	Баскетбол-3 часа	24
итого	87	15	102

Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.
2. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре.
3. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.
4. Основные формы и виды физических упражнений.
5. Понятия телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений.
6. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.
7. Основы начальной военной физической подготовки.
8. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека.
9. Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий.
10. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.
11. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.
12. Закрепление навыков закаливания.
13. Закрепление приёмов саморегуляции.
14. Закрепление приёмов самоконтроля.

Способы двигательной деятельности.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Бег.

1. Высокий и низкий старт до 40 м.
2. Стартовый разгон.
3. Бег на результат на 100м.
4. Эстафетный бег.
5. Бег с препятствиями.
6. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20, 20-25 минут.
7. Бег на 2000-3000 метров.
8. Челночный бег.
9. Кроссовый бег.

Прыжки.

1. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.
2. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
3. Прыжки и многоскоки.
4. Прыжки через препятствия.

Метания.

1. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность с разбега.
2. Метание гранаты 500-700 г. с места и с разбега в коридор.
3. Метание гранаты 500-700 г. с места и с разбега в цель.
4. Метание гранаты 500-700 г. с места и с разбега на дальность.
5. Бросок набивного мяча с места, с одного-четырёх шагов разбега на дальность и заданное расстояние.

ГИМНАСТИКА.

Строевые упражнения.

1. Повороты кругом в движении.
2. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
3. Повороты направо, налево в движении в парах, тройках, четвёрках.

Общеразвивающие упражнения.

1. ОРУ без предметов.
2. ОРУ: юноши – с набивными мячами, гантелями, гириями, на тренажёрах, с эспандером.
девушки – ОРУ с обручем, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Перекладина.

Юноши:

1. Подъём в упор силой.
2. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.
3. Подъём переворотом.
4. Соскок махом назад.
5. Комбинация из освоенных элементов.

Брусья.

Юноши:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
2. Угол в упоре.
3. Стойка на плечах из седа ноги врозь.
4. Подъём разгибом до седа ноги врозь.
5. Соскок махом назад.
6. Комбинация из освоенных элементов.

Девушки:

1. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь.
2. Толчком двух ног вис углом.
3. Равновесие на нижней жерди.
4. Упор присев на одной ноге, махом соскок.

Опорный прыжок.

Юноши:

1. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл) и 120-125 см. (11 кл).

Девушки:

1. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

Акробатика

юноши

1. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.
2. Стойка на руках с помощью.
3. Кувырок через стойку на руках с помощью.
4. Переворот боком.
5. Прыжки в глубину (высота 150-180 см).
6. Комбинация из освоенных элементов.

девушки

1. Сед углом.
2. Стоя на коленях наклон назад.
3. Стойка на лопатках.
4. Комбинация из освоенных элементов.

Спортивные игры.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приёма и передач мяча:

1. Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину.
2. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.
3. Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе.
4. Передача мяча сверху двумя руками (вперёд, над собой, назад).

Подача мяча:

1. Нижняя прямая подача в заданную зону.
2. Верхняя прямая подача.

Нападающий удар:

1. Прямой нападающий удар.
2. Нападающий удар с переводом.

Защитные действия:

1. Индивидуальное блокирование.
2. Групповое блокирование.

Тактика игры:

1. Индивидуальные тактические действия в нападении.
2. Групповые тактические действия в нападении.
3. Командные тактические действия в нападении.
4. Индивидуальные тактические действия в защите.
5. Групповые тактические действия в защите.
6. Командные тактические действия в защите.
7. Игра по правилам волейбола.

Физическая подготовка:

1. Бег на 10-15 метров из различных исходных положений.
2. Челночный бег.
3. Упражнения на укрепление пальцев рук.
4. Прыжки.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

1. Передвижения.
2. П/и: «Охотник», «Обманный мяч».

Удары по мячу и остановка мяча:

1. Удар по летящему мячу средней частью подъёма.
2. Резаные удары.
3. Удар по мячу серединой лба.
4. Удар боковой частью лба.
5. Удар по мячу серединой лба в прыжке.
6. Удар головой с разбега.
7. Остановка катящегося мяча подошвой.
8. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
9. Остановка мяча грудью.

Ведение мяча:

1. Ведение мяча по спирали.
2. Ведение мяча через линии поля без сопротивления и с сопротивлением защитников.

Защитные действия:

1. Отбор мяча толчком плеча в плечо.
2. Отбор мяча подкатом.

Техника перемещений и владения мячом:

1. Обманные действия (финты).
2. Финт уходом.
3. Финт ударом.
4. Финт остановкой.

Тактика игры:

1. Тактические действия в защите.
2. Тактические действия в нападении.
3. Игра по правилам футбола.

Физическая подготовка:

1. Бег с ускорениями.
2. Прыжки вверх, вперёд.
3. Упражнения с отягощениями.

4. Поднимание и опускание ног и туловища из виса и сидя.

Баскетбол.

Техника передвижений:

1. Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника.
2. Сочетание рывков с финтами.
3. Передвижение парами в нападении и защите.

Ловля и передача мяча:

1. Передача мяча одной рукой снизу.
2. Передача мяча одной рукой сбоку.

Ведение мяча:

1. Вышагивание.
2. Скрестный шаг.
3. Поворот.
4. Перевод мяча перед собой.

Бросок мяча:

1. Бросок одной и двумя руками в прыжке.
2. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.
3. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.
4. Штрафной бросок.

Защитные действия:

1. Вырывание и выбивание мяча.
2. Перехват мяча.
3. Накрывание мяча.

Техника перемещений и владения мячом.

Тактика игры:

1. Командное нападение.
2. Взаимодействие с заслоном.
3. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.
4. Игра по правилам баскетбола.

Физическая подготовка:

1. Прыжковые упражнения.
2. Бег с ускорениями 10-15 метров.
3. Упражнения с набивными мячами.

Лыжная подготовка.

Переход с одновременных ходов на попеременные:

1. Прямой переход.
2. Переход с прокатом.
3. Переход с неоконченным толчком одной палкой.

Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах :

1. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.

2. Перепрыгивание в сторону.
3. Перелезание верхом, сидя и боком.
4. Пролезание.
5. Подползание.
6. Спрыгивание боком.

Тактика лыжных ходов:

1. Распределение сил на дистанции.
2. Порядок выхода со старта.
3. Приёмы борьбы с противником.

Физическая подготовка:

1. Приседания, ходьба с высоким подниманием колен.
2. Прыжковые упражнения.
3. П/и: «Игра – перестрелка».
4. Специально – подготовительные упражнения.

Единоборства.

Приёмы самостраховки:

1. Падение на бок и перекаты с одного бока на другой.
2. Кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу.
3. Перекат по спине из положения сидя.
4. Падение на спину из разных положений.
5. Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках.

Приёмы борьбы лёжа:

1. Удержание сбоку.
2. Переворачивание с захватом рук сбоку.
3. Переворачивание с захватом на рычаг.
4. Переворачивание захватом шеи из – под плеча дальней рукой.
5. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
6. Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги.

Приёмы борьбы стоя:

1. Передняя подножка.
2. Бросок через бедро.
3. Задняя подножка.
4. Удар кулаком в голову.
5. Защита от удара кулаком в голову.
6. Бросок рывком за пятку.
7. Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
8. Защита от удара ножом сверху.

Учебная схватка.

Физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре.
2. Подтягивание.
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения с сопротивлением партнёра.
7. подвижные игры.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10—11 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
4	Технические средства обучения		
4.1	Сканер	д	
4.2	Принтер лазерный	д	
4.3	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	

5.5	Мост гимнастический подкидной	г	
5.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.9	Секундомер	г	
5.10	Коврик гимнастический	г	
5.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
5.12	Маты гимнастические		
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	к	
5.14	Мяч малый (теннисный)		
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.24	Планка для прыжков в высоту	д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10 м,)	д	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.37	Сетка волейбольная	д	
5.38	Мячи волейбольные	г	
5.39	Компрессор для накачивания мячей	д	
5.40	Ворота для мини-футбола	д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.42	Мячи футбольные	г	
<i>Туризм</i>			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	г	
5.48	Рюкзаки туристские	г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	д	

6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Гимнастический городок	д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.