

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 52



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

Уровень образования (класс) _____ среднее общее образование, 10-11 класс _____

Количество часов _____ 136 _____

Учитель _____ Мразевская Ирина Юрьевна _____

Программа разработана на основе:

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич / – М.: Просвещение, 2010,

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- 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 планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

-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 и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

-профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

-самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги

врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива;

- при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;
- сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика)и развитие основных физических качеств(сила,выносливость,быстрота,координация,гибкость,ловкость)в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. 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 и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

10-11 класс (девушки)

Раздел: спортивныe игры .

Гандбол : Т/б на уроках спортивных игр. Ловля и передача двумя руками в движении. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из элементов техники передвижений. Броски мяча из опорного положения, семиметровый штрафной бросок. Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Основные технико - тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Игра по правилам гандбола.

Футбол : Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные и командные действия в защите. Комбинации из элементов техники передвижений. Индивидуальные и командные действия в защите. Игра по правилам футбола.

Волейбол: Варианты техники приема и передач мяча.(Передача двумя руками сверху, прием мяча передача двумя руками сверху через сетку, прием мяча снизу). Передача мяча сверху, стоя спиной к цели мяча. Варианты подач мяча. Нижняя прямая подача .Верхняя прямая подача. Варианты нападающего удара через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Блокирование нападающего удара вдвоем, страховка. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и в защите. Игра по правилам волейбола.

Баскетбол :Ловля и передача мяча различными способами в движении. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника. Комбинации из элементов техники передвижений . Ведение мяча с изменением направления движения и скорости .Ведение мяча с сопротивлением .Броски одной и двумя руками с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в движении, в прыжке. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, вырывание, выбивание ,накрывание). Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Игра по правилам баскетбола

Раздел : гимнастика с элементами акробатики

Повороты кругом в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по 2 по 4 в движении. Лазание по канату. ОРУ с повышенной амплитудой с партнером. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках.

Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2,по 4,по 8 в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и

толчком одной ногой. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Равновесие на одной, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) .Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча двумя руками.

Акробатические упражнения: комбинации из освоенных элементов. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см.) Комбинации на совершенствование общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами .Упражнения на развитие силовой выносливости и силовых способностей.

Раздел: Элементы единоборств.

Приемы самообороны, силовые упражнения. Приемы борьбы лежа и стоя.

Силовые упражнения и единоборства в парах. «Борьба двое против двоих»,

Приемы борьбы за выгодное положение, учебная схватка.

Подвижная игра «Часовые и разведчики», «Борьба всадников».

Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Сила и ловкость. Учебная схватка.

Раздел: легкая атлетика. Техника безопасности на уроках л/а. Стартовый разгон

Высокий и низкий старт до 40 м. Бег на результат 30 м. (ГТО) Прыжки в длину с

места. (ГТО) Эстафетный бег, бег с максимальной скоростью. Метание мяча в

горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег

на результат 100 м. (ГТО). Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. (ГТО)

Прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с 4-

5 бросковых шагов на дальность. Эстафеты и старты из различных и.п. Прыжки в

высоту с 10-13 шагов разбега. Метание мяча с разбега на результат.

(ГТО). Варианты челночного бега. Челночный бег 3x10 м. (ГТО) Метание

различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места. Прыжки

через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 10-13 шагов

разбега.

Раздел: кроссовая подготовка. Ходьба и бег по дистанции до 15 мин.

Длительный бег до 15 мин. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Кросс по

слабопересеченной местности 15 мин. Бег в переменном темпе 15-20 мин.

Длительный бег до 20 мин. Бег с преодолением препятствий на местности,

эстафеты. Круговая тренировка. Бег на 3000 м. (ГТО) Ходьба и бег по дистанции

кросса до 20 мин. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Длительный бег до 20

мин в парах. Кросс по слабопересеченной местности 20 мин. Бег с

препятствиями, эстафеты. Шестиминутный бег. Бег на 2000м. (ГТО)

10-11 класс (юноши)

Раздел: спортивные игры

Гандбол : Т/б на уроках спортивных игр. Ловля и передача двумя руками в движении .Комбинации из элементов техники передвижений, игра гандбол.

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча из опорного положения, семиметровый штрафной бросок .

Индивидуальные и командные действия в нападении и защите.

Футбол: Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из элементов техники передвижений .Индивидуальные и командные действия в защите. Игра по правилам футбола

Волейбол: Варианты техники приема и передач мяча.(Передача двумя руками сверху, прием мяча передача двумя руками сверху через сетку, прием мяча снизу). Комбинации из элементов техники передвижений .Передача мяча сверху, стоя спиной к цели мяча. Варианты подач мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Варианты нападающего удара через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Блокирование нападающего удара вдвоем, страховка. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и в защите. Игра по правилам волейбола.

Баскетбол: Ловля и передача мяча различными способами в движении. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника. Комбинации из элементов техники передвижений. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча с сопротивлением. Броски одной и двумя руками с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в движении, в прыжке. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, вырывание, выбивание, накрывание). Игра по правилам баскетбола

Раздел : гимнастика с элементами акробатики . Повороты кругом в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении. Лазание по двум канатам без помощи ног. ОРУ с повышенной амплитудой с партнером. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь через коня в длину. Подтягивание на высокой перекладине Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).Длинный кувырок вперед. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). Комплекс ОРУ с использованием прыжков, вращений и др. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча двумя руками.

Акробатические упражнения: комбинации из освоенных элементов. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см.) Комбинации на совершенствование общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Упражнения на развитие силовой выносливости и силовых способностей.

Раздел: Элементы единоборств. Приемы самоотраховки , силовые упражнения. Приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. «Борьба двое против двоих». Приемы борьбы за выгодное положение, учебная схватка. Подвижная игра «Часовые и разведчики», «Борьба всадников». Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Сила и ловкость». Учебная схватка.

Раздел: легкая атлетика .Техника безопасности на уроках л/а. Стартовый разгон. Высокий и низкий старт до 40 м. Бег на результат 30 м. (ГТО)Прыжки в длину с места. (ГТО)

Эстафетный бег, бег с максимальной скоростью до 100 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег на результат 100 м.(ГТО) Метание гранаты 700 г с места на дальность.(ГТО) Прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Эстафеты и старты из различных и.п. Прыжки в длину с места. (ГТО).Метание мяча с разбега на результат. (ГТО) Челночный бег 3 x10 м. (ГТО) Метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 10-13 шагов разбега. (ГТО)

Раздел: кроссовая подготовка . Ходьба и бег по дистанции до 20 мин. Длительный бег до 20 мин. Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Кросс по слабопересеченной местности 15мин. Бег в переменном темпе 20-25мин. Бросок набивного мяча (3 кг). Длительный бег до 25 мин. Метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками .Бег с преодолением препятствий и на местности, эстафеты. Круговая тренировка. Варианты челночного бега. Кросс 3000 м.(ГТО) Ходьба и бег по дистанции кросса до 25 мин. Бег в равномерном темпе 20 мин. Длительный бег до 20 мин в парах. Кросс 3000м. Кросс по слабопересеченной местности 25 мин. Бег с препятствиями, эстафеты. Шестиминутный бег. Бег на 2000м.(ГТО)

Перечень практических работ учащихся 16 – 17 лет

п / п	способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17					6 и ниже 6	13—15 13—15

3. Тематическое распределение часов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		10 класс	11 класс	всего
1.	Базовая часть	58	58	116
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры	14	14	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	24
1.4	Лёгкая атлетика	14	14	28
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	24
1.6	Элементы единоборств	6	6	12
2.	Вариативная часть	10	10	20
2.1	Спортивные игры. Футбол	2	2	4
2.2.	Легкая атлетика	3	3	6
2.3	Кроссовая подготовка.	5	5	10
	Итого:	68	68	136

В связи с климатическими особенностями региона в рабочей программе раздел программного материала «Лыжная подготовка» из программы физического воспитания учащихся 1-11 класса В.И.Лях, А.А.Зданевич заменен на раздел «Кроссовая подготовка». Занятия данного раздела, как и «Лыжная

подготовка», направлены на развитие таких физических качеств, как выносливость.

Также по причине региональных климатических условий вариативная часть авторской программы (20 часов) распределена по разделам программного материала: спортивные игры (футбол, связанный с региональными и национальными особенностями - 4 часа) и легкая атлетика – 6 часа, кроссовая подготовка – 10 часов.

СОГЛАСОВАНО

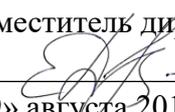
Протокол заседания
МО учителей ОБЖ,
физической культуры
МБОУ СОШ № 52

от 29.08.2018 протокол № 1 ,

 И.Ю.Мразевская

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 — Е.А.Дойчева
«29» августа 2018 года