

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им. И.С. Унковского»
п. Воротынок Бабынинского района Калужской области

Принято на педсовете
протокол №1 от 30.08.2016 г

Утверждаю:
приказ №115 от 30.08.2016 г.
Директор школы  Сорокин И. В.



Рабочая программа по физической культуре

10-11 кл

2016-2017 уч.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М., Просвещение, 2006. 3-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.).

закон РФ «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);

приказ Министерства образования РФ от 29 января 2004г. №315/2 «О проекте федерального компонента государственного стандарта общего образования и федерального базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Программа для 10-11 классов рассчитана на 102 часа при трёхразовых занятиях в неделю.

Целью рабочей программы 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 направлены:

- на содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, Скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) 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;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании средней школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учётом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приёмов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учётом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой 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	5,0	5,4
		14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	14 раз
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине		
	Прыжок в длину с места	215см	170см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км	13 мин 50с	–
	Кроссовый бег на 2км		10 мин 00с

Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, 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 спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, освоенные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом 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 лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость;

осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока). Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Понятие телосложения и характеристика основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Спортивные игры

Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; броски без сопротивления и с сопротивлением защитника; действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); элементы техники перемещений и владения мячом; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; техника приёма и передач мяча; подачи мяча; нападающий удар через сетку; блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20сек до 18мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13сек, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знание о физической культуре: терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командно атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими способностями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для занятий.

Самостоятельные занятия: Упражнения по совершенствованию координационных, Скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеобразовательные упражнения с предметами и без предметов: комбинации различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами.

На совершенствование висов и упоров: Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.

Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

На совершенствование опорных прыжков: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

На совершенствование акробатических упражнений: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей: Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: Упражнения в висах

и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

На развитие Скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторскими умениями: Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Лёгкая атлетика

На совершенствование спринтерского бега: Высокий и низкий старт до 40м. стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега: Бег в равномерном темпе 15-20минут. Бег 1000м.

На совершенствование техники прыжков в длину с разбега: Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжков в высоту с разбега: Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 12-14м. метание гранаты 300-500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие выносливости: Длительный бег до 25 минут.

На развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность различных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на

дальность обеими руками.

На знание физической культуры: Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергосбережения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

На совершенствование организаторских способностей: Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Лыжная подготовка

На освоение техники лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5км (девушки). Преодоление подъёмов и препятствий.

На знания о физической культуре: Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

№	Вид программного материала	I полугодие	II полугодие	Объем за год
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока		
2	Спортивные игры	19	22	41
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18
4	Легкая атлетика	11	11	22
5	Лыжная подготовка		21	21
		48	54	102

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	16	5,2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0–4,7	4,3	6,1	5,9–5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3×10м, сек	16	8,2 и ниже	8,0–7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9–7,5	7,2	9,6	9,3–8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195–210	230-и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
			17	190	205–220	240	160	170–190	210
4	Выносливость	6–минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–1200	13000 и выше
			17	1100	1300–1400	1500 и выше	900	1050–1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения, стоя, см	16	5 и ниже	9–12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
			17	5	9–12	15	7	12–14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), На низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8–9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	10 класс (дев)			11 класс (дев)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	5,1	5,3	5,5	5,0	5,2	5,4
Бег 100м	16,5	17,0	17,8	16,0	16,5	17,0
Бег 1000м	4,25	5,10	5,30	4,20	5,05	5,25
Челночный бег 3×10м	8,5	9,0	9,4	8,5	9,0	9,4
Метание гранаты 500г	18	13	11	23	18	12
Отжимания в упоре лежа от пола	14	12	9	13	11	9
Подтягивание в висе лежа на н/п	18	14	6	18	14	6
Прыжок в длину с места	195	185	165	200	185	170
Поднимание туловища (пресс) за 1мин.	44	39	31	44	39	31
Прыжки через скакалку	135	128	120	140	133	125

		10 класс (юноши)			11 класс (юноши)		
		5	4	3	5	4	3
	Бег 30м	4,7	4,9	5,2	4,6	4,8	5,1
	Прыжок в длину с места	2,15	2,05	195	240	220	200
	Подтягивание	11	9	8	12	10	8
	Бег 100м	14,5	14,9	15,5	14,2	14,5	15,0
	Бег 1000м	3,30	3,50	4,10	3,20	3,40	4,00
	Пресс 1минута	50	40	30	50	40	30

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Спортивный зал гимнастический
2. Скамейка гимнастическая L - 3,5м – Г
3. Скамейка гимнастическая L - 2м – Г
4. Козёл гимнастический переменной высоты – Г
5. Конь гимнастический – Г
6. Мост гимнастический подкидной – Г
7. Канат для лазания с механическим креплением – Г
8. Стенка гимнастическая - Г
9. Перекладина гимнастическая – Г
10. Брусья гимнастические – Г
11. Гимнастические маты – Г
12. Бревно гимнастическое – Г
13. Скакалка гимнастическая – К
14. Палка гимнастическая – К
15. Обручи – Г
16. Стойки для прыжков в высоту – Д
17. Планка для прыжков в высоту – Д
18. Комплект баскетбольных щитов с кольцами – Д
19. Сетка волейбольная – Д
20. Мячи волейбольные – Г
21. Мячи баскетбольные – Г
22. Мячи футбольные – Г
23. Мячи теннисные – Г
24. Эстафетные палочки – Г
25. Аптечка медицинская – Д
26. Секундомер – Д

27. Рулетка измерительная – Д
28. Насос для накачивания мячей – Д
29. Гранаты для метания – Г
30. Комплекты лыж – К
31. Лыжные палки – К
32. Теннисный стол – Д
33. Теннисные ракетки – Г
34. Шарики теннисные – Г
29. Спортивный зал – игровой

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах; К – комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса).