

Муниципальное образование Туапсинский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №18 с.Тенгинка

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
от 30 августа 2019 года протокол №1
Председатель педагогического совета
-----А.В. Андреев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (классы) - среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов – 170ч

Учитель - Чочиев Варлам Георгиевич

Программа разработана на основе Примерной программы «Физическая культура, 10-11 классы», размещенной на сайте «Реестр примерных основных образовательных программ»

(http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2015/07/poop_ooo_v_reestr.pdf),

авторской программы по физической культуре для 10-11 классов / предметная линия учебников В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2015.

Муниципальное образование Туапсинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №18 с.Тенгинка

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета
от 30 августа 2019 года протокол №1
Председатель педагогического совета
-----А.Б. Андреев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (классы) - среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов – 170ч

Учитель - Чочиев Варлам Георгиевич

Программа разработана на основе Примерной программы «Физическая культура, 10-11 классы», размещенной на сайте «Реестр примерных основных образовательных программ»

(http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2015/07/poop_ooo_v_reestr.pdf), авторской программы по физической культуре для 10-11 классов / предметная линия учебников В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2015.

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс разработана на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, автор – составитель, Лях В.И, Зданевич А.А. Москва, - Просвещение -, 2015 г.

Необходимость разработки рабочей программы заключается в том, что произведена корректировка авторской программы в плане изменения названия разделов и лыжная подготовка заменена кроссовой количество часов, отведенных на изучение остальных тем не изменено и соответствует комплексной программе по физическому воспитанию. Разделы разбиты на блоки и изучаются в разный период. На основании письма департамента образования и науки краснодарского края от 18 января 2012 г. № 47-410\12-14 « об апробации в школах учебных программ по физической культуре» был внесен в таблицу тематического распределения количества часов 8. Раздел «фитнес-аэробика» в четвертую четверть.

Цели и задачи обучения:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условие 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;
- 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, выполнение функции отцовства и материнства, подготовка к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

2.Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

3. Описание места учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физкультура» в основной школе изучается с 5 по 11 класс. Общее количество времени на семь лет обучения составляет 714 часов. Общая нагрузка в каждом году обучения составляет 3 час в неделю.

4. Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

5. Содержание обучения.

10 класс.

Спортивные игры (14ч).

Баскетбол (5ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Гандбол (4ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.

Волейбол (5ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное

и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики (12ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. М. – ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гириями (16 и 24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Д. - комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. М. - подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Д. - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. М. - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Д. - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину высотой 110см.). М. - длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Перевороты боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. - сед углом, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. М. - лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Д. - упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышением амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядов.

Легкая атлетика (14 ч).

Бег (5ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Высокий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе М. -20-25мин, Д. -15-20 мин. М. - бег 3000 м, Д. - 2000м. Длительный бег М. -до 25мин, Д. -до 20 мин, бег с препятствиями, бег с гандикапом, эстафеты. Круговая тренировка. Варианты челночного бега. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Прыжки (4ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с 13-15шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

Метание (5ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. М. - метание мяча 150 г., с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м., и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г., с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2м.) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2х2м.) с расстояния 10-12 м. Д. - метание теннисного мяча и мяча 150 г., 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 (1х1м.) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г., с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность в коридор 10 м., и заданное расстояние. Толкания ядра, набивных мячей.

Кроссовая подготовка (12ч).

Бег с ходьбой. Бег 1000 м. Бег 1500 м. Бег и ходьба по слабопересеченной местности. Бег и ходьба по слабопересеченной местности. Бег 2000 т.м. Бег 3000 т.м. Круговая тренировка эстафеты. Круговая тренировка эстафеты. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег на местности. Бег на местности. Круговая тренировка, эстафеты. Бег с ходьбой. Бег с ходьбой. Бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег с препятствием до 20 м. Кросс 2000 м. Бег.

Элементы Единоборств (4ч).

Инструктаж по технике безопасности. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. Гигиена борца, самоконтроль при занятиях единоборствами.

Фитнес - аэробика (2 ч).

Влияние занятий фитнес – аэробикой на основные системы организма. Фитнес – аэробика как средство профилактики стрессов. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания во время занятий фитнес - аэробикой. Элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение. Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги. Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики. Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ - платформе.

11класс.

Спортивные игры (23ч).

Баскетбол (8ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Гандбол (7ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.

Волейбол (8ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики (22ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. М. – ОРУ с набивными мячами (весом до 5кг.), гантелями (до 8 кг.), гириями (16 и 24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Д. - комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. М. -подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Д. - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. М. - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Д. - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину высотой 110см). М. - длинный кувырок через препятствие на

высоте 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Перевороты боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. - сед углом, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. М. -лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Д. - упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышением амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядов.

Легкая атлетика (26 ч).

Бег (9ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Высокий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе М. -20-25мин., Д. -15-20 мин. М. - бег 3000 м., Д. – 2000 м. Длительный бег М. -до 25мин., Д. -до 20 мин, бег с препятствиями, бег с гандикапом, эстафеты. Круговая тренировка. Варианты челночного бега. Старты из различных и.п. Бег с ускорением, максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Прыжки (8ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

Метание (9ч).

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. М: метание мяча 150 г., с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м., и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г., с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м., и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2м.) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2x2 м.) с расстояния 10-12 м. Д. - метание теннисного мяча и мяча 150 г., с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м.) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300 - 500 г., с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Толкания ядра, набивных мячей.

Кроссовая подготовка (18ч).

Бег с ходьбой. Бег с ходьбой. Бег 1000 м. Бег 1500 м. Бег и ходьба по слабопересеченной местности. Бег и ходьба по слабопересеченной местности. Бег 2000 м. Бег 3000 м. Круговая тренировка эстафеты. Круговая тренировка эстафеты. Бег в равномерном темпе: М.- до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег на местности. Бег на местности. Круговая тренировка, эстафеты. Бег с ходьбой Бег с ходьбой. Бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег в равномерном темпе: М. - до 20 м.; Д. - до 15 м. в парах. Бег с препятствием до 20 м. Кросс 2000 м. Бег.

Элементы Единоборств (9ч).

Инструктаж по технике безопасности. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. Гигиена борца, самоконтроль при занятиях единоборствами.

Фитнес - аэробика (8 ч).

Влияние занятий фитнес – аэробикой на основные системы организма. Фитнес – аэробика как средство профилактики стрессов. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания во время занятий фитнес - аэробикой. Элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение. Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги. Разучиваем технику выполнения новых сочетаний маршевых и синкопированных элементов

классической аэробики. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики. Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Разучиваем технику выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги на степ - платформе.

6. Основные требования по предмету.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современной мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика 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 профессиональной - 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.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной- прикладной и оздоровительной- корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальными физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки 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 физических упражнений

4. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.

1. Лях В.И. , Зданевич А.А комплексная программа физического воспитания. 2010 год. «Просвещение».
2. Методические рекомендации ККИДППО по физической культуре ежегодные и последующие.
3. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры
М: Фис, 2000г.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2003 г.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
школьного методического объединения
Учителей
гуманитарного цикла МБОУ СОШ №18
от 29 августа 2019 года №1
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

-- ----- М.Б.Пономарева

30 августа 2019 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Андреев Андрей Викторович

Действителен с 18.11.2021 по 18.11.2022