

Краснодарский край г. Курганинск
муниципальное бюджетное казачье общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 имени А.П.Васильева

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2020 года протокол
№1
Председатель *Петя* О.Н.Петина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования 10-11 классы, среднее общее образование

Количество часов: 102 часа

Учитель: Диденко В.С.

Программа разработана в соответствии и на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС ООО), основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №19 г. Курганинска, утвержденной решением педагогического совета от 31 августа 2020 года, протокол № 1, учебно-методического компонента «Школа России», программы по физической культуре 10 – 11 классов. Автор В.И. Лях. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 -11 класса составлена на основе:

- 1) Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
- 2) Приказа Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- 3) Федерального базисного учебного плана для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004;
- 4) ФГОС (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413)
- 5) Приказа Минобрнауки «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год».
- 6) Письма Минобрнауки РФ от 07 августа 2015 года № 08-1228 «Методические рекомендации по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, активным, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите своего Отечества. Достижения этих целей можно добиться через повышение эффективности занятий физической культурой в школе.

Цели:

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремления укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- к физическому самосовершенствованию;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- развитие основных двигательных качеств, расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

- Совершенствование методики преподавания физической культуры;
- Формирование у учащихся потребности систематических занятий физической культурой;

- Увеличение объёма двигательной активности;
- Воспитать стремление к динамическому стереотипу;
- Улучшение материальной базы.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- овладение школой движений;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федеральном компоненте государственного стандарта», «Федеральном базисном учебном плане», «Региональном базисном учебном плане», Законе РФ «Об образовании», Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Особенностями данной программы являются: соотнесённость с региональным базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь), и региональными климатическими условиями.

Место учебного курса в учебной программе.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе и рассчитан на 102 часа на каждую параллель (по 3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета, курса.

Базовая часть - 90

Основы знаний о физической культуре. (2 часа)

1. История зарождения и становления Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), этапы развития.
2. Физическая культура в современном обществе. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Социокультурные основы. (2 часа)

10 класс.

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

2.Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

11 класс.

1.Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

2.Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Психолого-педагогические основы (1час)

10 класс.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

11 класс.

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

Медико-биологические основы (1 час)

10 класс.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

11 класс.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Спортивные игры. 24 часа

Баскетбол. (12 часов)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Волейбол. (7 часов)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча. Поддача мяча. Нападающий удар через сетку. Блокировка нападающих ударов. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Футбол. (5 часов)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против

игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Опорные прыжки (конь в длину, в ширину, высота 110 – 125 см).

Акробатические упражнения. Лазание по двум канатам, по канату, по шесту. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. (37 часов)

Беговые упражнения.

Спринтерский бег: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег 100м, эстафетный бег.

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание малого мяча: в горизонтальную цель (1X1) с расстояния до 20 м.

Метание на дальность: метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 10 м с 4-5 шагов и заданное расстояние. Метание гранаты: от 300г до 700 г на дальность с места, в цель и заданное расстояние.

Толкание ядра: стартового положения, стартовый разгон с применением скачкообразного разбега, финальное усилие.

Броски набивного мяча (2-3 кг) двумя руками с места, с одного – четырех шагов вперед- вверх на дальность и заданное расстояние.

Элементы единоборств. (5 часов)

Приемы самообороны, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Вариативная часть (12 часов)

Кроссовая подготовка 12 часов

Бег в равномерном темпе 15-25 мин, бег с преодолением препятствий, кросс (ю) – 3 км, (д) – 2 км.

Таблица тематического распределения количества часов

10-11 класс

№	Разделы	Авторская (примерная программа)	Рабочая программа
1	Базовая часть.	87	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	6
1.2	Спортивные игры	21	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	37
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Элементы единоборств	9	5

2	Вариативная часть.	15	12
2.1	Кроссовая подготовка	-	12
	Всего	102	102

Содержание программы (с указанием количества часов каждого раздела)

10-11 класс

№	Разделы	Рабочая программа
1	Базовая часть.	90
1.1	Основы знаний	6
1.1.1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	2
1.1.2	Социокультурные основы	2
1.1.3	Психолого-педагогические основы	1
1.1.4	Медико-биологические основы	1
1.2	Спортивные игры	24
1.2.1	Баскетбол	12
	а) ведение, ловля, передача, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4
	б) комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	4
	в) индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, учебная игра.	4
1.2.2	Волейбол	7
1.2.3	Футбол	5
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3.1	Строевые упражнения, акробатика	4
1.3.2	Висы и упоры, лазание по канату	4
1.3.3	Опорные прыжки, упражнения в равновесии	4
1.3.4	Силовая подготовка	6
1.4	Легкая атлетика	37
1.4.1	Бег, беговые упражнения	10
	а) спринтерский бег	2
	б) эстафетный бег	2
	в) бег 100м	6
1.4.2	Прыжки	12
	а) в высоту с разбега	6
	б) в длину с разбега	6
1.4.3	Метание	15
	а) малого мяча в цель	3
	б) малого мяча на дальность	3
	в) гранаты	5
	г) толкание ядра	4

1.5	Элементы единоборств	5
2	Вариативная часть	12
2.1	Кроссовая подготовка а) бег в равномерном темпе 15-25 мин б) бег с преодолением препятствий в) кросс (ю) – 3 км, (д) – 2 км	7 3 2
	Всего	102

Формы организации и планирование образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т.е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т.е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя

сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота - сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) - выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях

и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Требования к уровню подготовки обучающихся .

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускники 10-11 классов должны: знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; **уметь**
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия и спортивных играх;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

демонстрировать и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

— **Методическая литература:**

При организации изучения предмета по физической культуре, выборе

учебников и учебно-методических комплексов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующими документами:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне;
- стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре на профильном уровне;
- примерные программы по физической культуре начального общего образования;
- примеры программы по физической культуре основного общего образования;
- примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования на базовом уровне;
- примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования на профильном уровне;
- требования к оснащённости образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением стандарта по физической культуре.

-комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич . Москва «Просвещение» 2012 год.

-учебник «Физическая культура. ФГОС» В.И. Лях, А.А. Зданевич 10-11 класс Москва. Просвещение 20 год.

Спортивное оборудование и инвентарь	
Стенка гимнастическая	6
Козёл гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	1
Канат для лазанья	1
Мост гимнастический подкидной	2
Стойка для прыжков в высоту	1
Скамейка гимнастическая жёсткая	5
Маты гимнастические	10
Мяч малый (теннисный)	10
Скакалка гимнастическая	15
Обруч гимнастический	9
Щит баскетбольный игровой из оргстекла	2
Кольцо баскетбольное	2
Мячи баскетбольные	12
Жилетки игровые	10
Волейбольный комплекс	1
Мячи волейбольные	8
Мячи футбольные	5
Стол для настольного тенниса	4
Палатки туристские	2
Аптечка медицинская	1

Спортивный зал игровой	1
Раздевалки	2
Кабинет учителя	1
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
№_1 от _____ 2018г.

Руководитель МО

_____ Порфирьева Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ 2018 г.

