Краснодарский край

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 28 поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район

**УТВЕРЖДЕНО**

решение педсовета протокол №1

от 29 августа 2014 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / В.А. Левченко /

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА II ВИДА

По физической культуре

Ступень обучения 10,11 класс среднее общее образование

Количество часов 102 Уровень базовый

Учитель Резниченко Владимир Александрович

Программа разработана на основе авторской программы

В.И.Лях и А.А. Зданевич :

« Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» .

Москва., «Просвещение» . 2010 год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 10–11 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач:**

- 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 физической 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 способ­ностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произ­вольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполне­нии функций отцовства и материнства, подго­товки 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.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 1–11 кл.: Москва, «Просвещение», 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую-87 часов* и *вариативную-15 часов*. В *базовую* *часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой),* раздел единоборств исключён из программы в связи с отсутствием материально-технической базы, эти часы распределены: 3 часа – раздел гимнастики и 6 часов – спортивные игры. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделятся время как в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре (10–11 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Авторская программа | | Рабочая программа | |
| X | XI | X | XI |
| 1 | **Базовая часть** | 87 | 87 | 87 | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 | 27 | 27 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | - | - |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | - | - | 18 | 18 |
| 1.7 | Элементы единоборств | 9 | 9 | - | - |
| 2 | **Вариативная часть** | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.1 | По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.2 | Баскетбол | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

**2. Содержание обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы,темы** | **Кол-во часов** |
| **1.** | **Лёгкая атлетика** | **11** |
| 1.1 | Спринтерский и эстафетный бег | 5 |
| 1.2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 3 |
| 1.3 | Метание мяча и гранаты | 3 |
| **2.** | **Кроссовая подготовка** | **10** |
| 2.1 | Бег по пересечённой местности и по разному грунту  Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий разными способами | 10 |
| **3.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |
| 3.1 | Висы и упоры. Лазонье по канату. Строевые упражнения | 11 |
| 3.2 | Опорный прыжок . Акробатические упражнения | 10 |
| **4.** | **Спортивные игры** | **42** |
|  | **Волейбол** | **21** |
| 4.1 | Стойки,остановка прыжком,перемещения,повороты | 1 |
| 4.2 | Приём и передачи мяча | 2 |
| 4.3 | Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча | 5 |
| 4.4 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром | 5 |
| 4.5 | Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар) | 5 |
| 4.6 | Тактика свободного нападения | 3 |
|  | **Баскетбол** | **21** |
| 4.6 | Стойки , передвижения,остановки,повороты | 1 |
| 4.7 | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |
| 4.8 | Ведение мяча на месте со средней и низкой высотой отскока. | 2 |
| 4.9 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | 2 |
| 4.9.1 | Позиционное нападение с изменением позиций | 3 |
| 4.9.2 | Быстрый прорыв *(2* × *1)*. | 2 |
| 4.9.3 | Штрафной бросок | 2 |
| 4.9.4 | Нападение быстрым прорывом *(2* × *1, 3* × *1).* | 3 |
| 4.9.5 | Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*, *(2* × *1*, *3* × *1)*. | 4 |
| **5.** | **Кроссовая подготовка** | **8** |
| 5.1 | Бег по пересечённой местности и по разному грунту  Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий различными способами | 8 |
| **6.** | **Лёгкая атлетика** | **10** |
| 6.1 | Спринтерский и эстафетный бег. Прыжок в высоту | 4 |
| 6.2 | Метание мяча и гранаты | 3 |
| 6.3 | Прыжок в высоту | 3 |

**3. Требования к подготовки учащихся по премету.**

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

***Объяснить:***

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 контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения ин­дивидуальных занятий физическими упражне­ниями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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, ха­рактеристика их оздоровительной и развиваю­щей эффективности.

***Соблюдать правила:***

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных 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-кор­ригирующей 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 виду 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 воздействия физических упражнений.

**Демонстрировать :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая  способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.  Бег 30 м, с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекла- дине, количество раз | 10 | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой  перекладине, количество раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | – | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | – |

**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 с 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 из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комби­нацию из отдельных элементов со скакалкой, об­ручем или лентой (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 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 не ниже, чем среднему уровню пока­зателей 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; осуществить 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.

**4. СПИСОК УМК**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010 г.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

3. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2008 г. – № 1–8.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  протокол заседания МО  учителей физической культуры и ОБЖ  от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / С.Н. Родионов / | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.В. Бабина/    «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г |