

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чернятинская средняя школа № 15»
Ефремова Тульской области

Рассмотрена и согласована
методическим объединением
естественнонаучного цикла

Протокол № 1
от 29 августа 2018 г.

Руководитель ММО

 /Суровцева Т.А./

Принята

на педагогическом совете

Протокол № 1

от 31 августа 2018 г.

Утверждаю:

И.О.директора МКОУ
«Чернятинская СШ № 15»



 Овсянникова Н.Л./

Приказ № 143
Завцукета 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 10-11 классов

Учитель Попова Т.С.
Категория I

д.Черятино Ефремовский район Тульская область
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов (Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2013г) и примерной программы по физической культуре основного общего образования

Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в основной школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально-техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивает решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять 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 условий;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Базовая часть программы состоит из следующих разделов: « Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 1 -2 раза в четверть. Разделы для изучения и совершенствование базовым двигательным действиям, включают технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры

(баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3 4 четверти. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 четверти. Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, на гимнастическом бревне, на уроках больше времени отводится на разучивания акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика (дев), атлетическая гимнастика (юноши) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются во всех четвертях. Спортивная игра мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств.

В вариативной части предусматривается освоение технических и командно-тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол, и элементов национальных видов спорта – русская лапта.

Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1 и 4 четверти в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|
| | | класс |
| | | 10 |
| 1 | Базовая часть | 86 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 8 |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 36 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 17 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 19 |

| | | |
|-----|---|------------------|
| 2.1 | Русская лапта | 3 |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 2.3 | Тестирование уровня физической подготовленности | В процессе урока |
| 3 | Развитие основных физических качеств | В процессе урока |
| 4 | Всего часов | 105 |

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

История Олимпийских игр их значение.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности

(гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов

упражнений из современных систем физического воспитания.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требование безопасности.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60 м

Бег на результат (100м).

Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).

Эстафетный бег: старт в эстафетном беге

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования: кросс до 3000 м

(девушки) и 5000 м (юноши).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов

разбега (на максимальный результат)

Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание гранаты юноши 500г девушки 300 г с места на дальность, с колена, лёжа.

Знания о лёгкой атлетике: биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.

Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Организаторские умения: 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.

Оздоровительная ходьба и бег. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений: пройденные в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Освоение техники акробатических упражнений: юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках.. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках..

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций.

Совершенствование техники упражнений и индивидуальных гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах) на высокой перекладине (юн).

Опорные прыжки: юноши- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120см), девушки-

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

Оздоровительные системы физического воспитания ритмическая гимнастика: индивидуально

подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией.

ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки).

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с Дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши).

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши) на скорость

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Организаторские умения: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программа тренировок с использованием гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями..

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с Гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Баскетбол

Совершенствование технических приёмов в баскетболе:

Техника передвижений, остановок и поворотов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

Техника ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и

после отскока от щита; передача мяча от головы, передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Техника ведения мяча: ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание.

Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение , зонная защита.

Взаимодействие с заслоном.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетбол

Лыжная подготовка

Теоретические сведения: правила безопасности при занятиях лыжным спортом, оказание помощи при обморожениях и травмах, применение лыжных мазей.

Технические характеристики: одновременные и попеременные ходы, коньковый ход, подъем «полуелочкой», торможение и повороты, передвижение по дистанции.

Игровые занятия: эстафеты, лыжные гонки, зимние забавы.

Волейбол

Совершенствование технических приёмов в волейболе:

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передач мяча (верхняя и нижняя): передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.

Техника нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку;

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём).

Техника подачи мяча: Верхняя прямая подача.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: _ игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом,

техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств. *Организаторские умения:* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование

команд, подготовка мест для проведения 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.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта «Русская лапта».