




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Керчи Республики Крым
«Школа №10»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей естественно-
математического цикла
МБОУ «Школа №10»
от «30» 08 2017 г.
Руководитель МО
 Г.Ф.Абдуллаева

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
«28» 08 2017г.
 И.В. Курилова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Школа №10»
 К.В.Павловский
приказ №29 от «27» 09 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

базовый уровень

10-11 классы

среднее общее образование

Количество часов в неделю:

3 часа

Всего по 102 часа

Составители:

Павловский Константин Викторович

Ибрагимов Руслан Эрфанович

Программа разработана на основе программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И.Лях. М.: Просвещение, 2015

Керчь
2017г.

Количество недельных часов: 3
Количество часов в год: по 102 часа
Уровень программы: базовый
Тип программы: типовая

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 (в ред. приказа от 23.06.2015 №609) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
- Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447).
- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.
- Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5- 9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы). Профильный уровень» (А. П. Матвеев, - М.; Просвещение,2012, .23-45)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г.Керчи Республики Крым «Школа №10»
- основная образовательная программа среднего общего образования (10-11 классы ФКГОС) МБОУ г.Керчи РК «Школа №10»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

• правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования с учётом общих требований Стандарта и специфики предмета должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Уровень физической подготовленности
10 класс**

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Юноши | | Девушки | |
|-------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 14,3 | 13,8 | 17,0 | 16,5 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | 8.20 | 7.50 | 11.30 | 10.00 |
| | или 3 км (мин, сек) | 14.30 | 13.00 | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 4,00 | 4,50 | 3,30 | 3,60 |
| | или прыжок в длину с места (м, см) | 2,30 | 2,40 | 1,75 | 1,90 |
| 4. | Метание спортивного снаряда 700г (м) | 32 | 38 | – | – |
| | 500 г (м) | – | – | 18 | 23 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 10 | 12 | – | – |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 30 | 40 | – | – |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | – | – | 12 | 16 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту) | 35 | 45 | 30 | 40 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 8 | + 13 | + 11 | + 16 |
| 8. | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | – | – | 19.00 | 18.30 |
| | или 5 км (мин, сек) | 25.00 | 23.40 | – | – |
| | или кросс 3 км по пересечённой местности* | – | – | Без учёта времени | Без учёта времени |
| | или кросс 5 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | – | – |
| 9. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.41 | Без учёта времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного | 25 | 30 | 25 | 30 |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|----|----|
| | оружия из положения стоя. Дистанция – 10 м (очков) | | | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Необходимо выполнить для получения знака** | 7 | 8 | 7 | 8 |

11 класс

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Юноши | | Девушки | |
|-------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 14,3 | 13,8 | 17,0 | 16,5 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | 8.20 | 7.50 | 11.30 | 10.00 |
| | или 3 км (мин, сек) | 14.30 | 13.00 | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 4,00 | 4,50 | 3,30 | 3,60 |
| | или прыжок в длину с места (м, см) | 2,30 | 2,40 | 1,75 | 1,90 |
| 4. | Метание спортивного снаряда 700г (м) | 32 | 38 | – | – |
| | 500 г (м) | – | – | 18 | 23 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 10 | 12 | – | – |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 30 | 40 | – | – |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | – | – | 12 | 16 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту) | 35 | 45 | 30 | 40 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 8 | + 13 | + 11 | + 16 |
| 8. | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | – | – | 19.00 | 18.30 |
| | или 5 км (мин, сек) | 25.00 | 23.40 | – | – |
| | или кросс 3 км по пересечённой местности* | – | – | Без учёта времени | Без учёта времени |
| | или кросс 5 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | – | – |

| | | | | | |
|---|---|---|------|-------------------|------|
| 9. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.41 | Без учёта времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя. Дистанция – 10 м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить для получения знака** | | 7 | 8 | 7 | 8 |

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре – в процессе урока

Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика, кроссовая подготовка (43 часа)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег до 3000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчишки. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры – (44 часа)

Баскетбол (19 часов): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол (20 часов) Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча, нападающий удар, блокирование одиночное. Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол.

Футбол (5 часов) Стойка игрока перемещения, удары по мячу, пас и приемы мяча, игра вратаря, удары по воротам; розыгрыш стандартных ситуаций. Тренировочная игра в футбол.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Коррекция программы

С учетом региональных особенностей, материально-технического оснащения школы часы, отведенные на лыжную подготовку (частично кроссовую подготовку) переданы на спортивные игры и легкую атлетику.

Тематический план, 10 -11 класс

| | Год | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|-------------------------------------|-------------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| Легкая атлетика | 34 | 15 | | | 19 |
| Кроссовая подготовка | 9 | 9 | | | |
| Футбол | 5 | | | | 5 |
| Баскетбол | 19 | | 3 | 16 | |
| Гимнастика (акробатика) | 15 | | | 15 | |
| Волейбол | 20 | | 20 | | |
| Итого | 102 | 24 | 23 | 31 | 24 |

Формы и виды контроля:

Виды: текущий, тематический, самоконтроль, итоговый.

Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль.