

Краснодарский край Калининский район х. Лебеди
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №14

имени 317 Краснознаменной ордена Кутузова

Будапештской стрелковой дивизии хутора Лебеди
(наименование образовательной организации)

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от 31 августа 2015 года протокол № 1
Председатель 
подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) 10-11

Средне общее образование

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 207 часов ,в неделю 3 часа

Учитель Кириленко Николай Николаевич

Программа разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич, -М.: Москва "Просвещение" 2012 год.

(указать программу / программы, издательство, год издания)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для X-XI классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Причиной составления рабочей программы 2-го вида стали климатические условия нашего региона и наличие соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся.

Раздел «Лыжная подготовка» заменен на раздел «Кроссовая подготовка» и в него добавлены часы из вариативной части государственной программы.

Исходя из материальной базы школы и условий для занятий раздел «Гимнастика» составляет 7 часов и включает в себя акробатические упражнения и опорный прыжок. Строевые упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений даются в процессе уроков в течение всего учебного года.

Упражнения из раздела «Элементы единоборств» изучаются отдельными частями при прохождении материала других разделов.

Учитывая большую доступность и естественность упражнений, часы из вариативной части государственной программы распределены между «Спортивными играми», «Легкой атлетикой» и «Основами туризма».

Для контроля за развитием физических качеств занимающихся введен раздел «Контрольные нормативы», благодаря которому можно наблюдать динамику роста результатов учащихся в течение года.

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- закона «Об образовании»;

- примерной программы по физической культуре основного общего образования (М.: Просвещение, 2010г.);

- с рабочей программой «Физическая культура» В.И.Ляха 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 10-11-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке 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 физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности. Особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 ч в неделю: в 10 классе – 105 часов, в 11 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 207 часов на два года обучения (по 3 часа в неделю).

Таблица распределения часов

п/п	Разделы, темы	Количество часов (уроков)		
		«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, М., «Просвещение», 2012г.	Рабочая программа	
			10 класс	11 класс
I.	Базовая часть	87		
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	21	28	25
3.	Кроссовая подготовка	-	18	18
4.	Спортивные игры	21	40	40
5.	Гимнастика с элементами акробатики	18	7	7
6.	Основы туризма	-	4	4
7.	Контрольные нормативы	-	8	8
8.	Лыжная подготовка	18	-	-
9.	Элементы единоборств	9	-	-
II.	Вариативная часть	15		
III.	Всего	102	105	102

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Основы организации двигательного режима.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке. Дозировка данных процедур.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), строевые упражнения на месте и в движении (в процессе урока).

Акробатические упражнения: – мальчики: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; девочки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см; девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Упражнения в метании гранаты: метание гранаты с места в горизонтальную неподвижную мишень; метание гранаты на дальность с разбега.

Кроссовая подготовка. Попеременный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий, кросс 2000 (3000)м.

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника с броском в кольцо; ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: варианты техники передач мяча, верхняя прямая подача, прием подачи, передачи мяча в зоны, нападающий удар, блокирование нападающего удара, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: Игра в мини-футбол по упрощенным правилам в процессе урока: передача мяча, ведение мяча, игра головой, финты, обыгрыш сближающихся противников.

Гандбол: Игра по упрощенным правилам в процессе урока: ведение мяча, броски мяча, ловля и передача мяча, броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.

Туризм: Правила поведения в походе, преодоление препятствий, ориентирование на местности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье.
Закрепление навыков закаливания.	Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке. Дозировка данных процедур.
Закрепление приемов саморегуляции и самоконтроля.	Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.
Легкая атлетика	
Техника бега на короткие дистанции	<i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</i> Техника старта в беге на короткие дистанции, бег 30м. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей, бег 100м.
Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.
Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	<i>Совершенствование техники прыжка в длину</i> Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 15-20 шагов разбега

Содержание курса	Тематическое планирование
Баскетбол	
Требования к технике безопасности.	Правила техники безопасности
Совершенствование техники ловли и передач мяча, ведения мяча, бросков мяча, действий против игрока без мяча и с мячом.	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) без сопротивления.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Броски мяча в кольцо после ведения мяча без сопротивления защитника</p> <p>Броски мяча в кольцо после ведения с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом – вырывание и выбивание.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом – перехват, накрывание.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
Футбол	
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
Гандбол	
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
Гимнастика с элементами акробатики	
Требования к технике безопасности.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Содержание курса	Тематическое планирование
Метание гранаты	Метание гранаты на точность в горизонтальную цель 2х2 с 12-15 м. Метание гранаты на дальность разбега
Кроссовая подготовка	
Совершенствование техники кроссового бега	Т/б при беге. Попеременный бег Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий Развитие выносливости. Кросс 2000м.(3000м.)
Спортивные игры	
Волейбол	
Требования к технике безопасности.	Правила техники безопасности
Совершенствование техники передач и приема мяча, подач, нападающего удара, блокирования, тактической подготовки.	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперед. Сочетание передач мяча сверху и приемом снизу Верхняя прямая подача. Прием подачи. Первая передача мяча в зону 3 и 2. Вторая передача мяча в зоны 2 и 4. Нападающий удар после подбрасывания мяча из зоны 2 и 4. Нападающий удар после приема и передачи мяча. Блокирование нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

Содержание курса	Тематическое планирование
Строевые приемы на месте и в движении	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p>
Опорные прыжки	<p>Техника разбега и отталкивания в опорном прыжке.</p> <p>Целостное выполнение прыжка.</p> <p>Опорный прыжок – мальчики: прыжок ноги врозь через «коня» в длину высотой 115-120 см.; девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой («конь» в ширину, высота 110 см.).</p>
Акробатические упражнения и комбинации	<p>мальчики: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; девочки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p>
Основы туризма	
Основы туризма	<p>Ориентирование по карте и без нее.</p> <p>Практические занятия со снаряжением на местности</p>
Контрольные нормативы	
Контрольные нормативы	<p>Развитие двигательных способностей</p> <p>Контроль и самоконтроль развития двигательных способностей</p>

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре, ОБЖ.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев)

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный	Г	

4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.1	Обручи гимнастические	Г	
1			
4.1	Комплект матов гимнастических	Г	
2			
4.1	Перекладина навесная универсальная	Д	
3			
4.1	Аптечка медицинская	Д	
5			
4.1	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
6			
4.1	Стол для настольного тенниса	Д	
7			
4.1	Комплект для настольного тенниса	Г	
8			
4.1	Мячи футбольные	Г	
9			
4.2	Мячи баскетбольные	Г	
0			
4.2	Мячи волейбольные	Г	
1			
4.2	Сетка волейбольная	Д	
2			
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка		
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок		
6.5	Полоса препятствий		

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич, -9-е изд. - М., «Просвещение», 2012 г.
2. Физическая культура 1-11 классы, А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, М., «Дрофа», 2004 г.
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., «Просвещение», 2010 г.
4. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М.Я. Виленский - М., «Просвещение», 2011 г.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. М., «Просвещение», 1987 г.
6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.; Просвещение, 2010г.
7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей/ В.И. Лях. – М.; Просвещение, 2012г.
8. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2012.
9. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2012.
10. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2012.
11. Комплексная программа по «Основам безопасности жизнедеятельности для 5-11 классов», А.Т. Смирнов, - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей № 1
от 31 августа 2015 г.


Подпись


Расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Л.Г. Фикс

« 31 » августа 2015 г.