

Рабочая программа по физической культуре для 10-11-х классов разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон 273-ФЗ «Об образовании в РФ», 2014 г.
2. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержден приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089.
3. Приказ Минобрнауки РФ 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».
4. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №38.

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП и ориентирована на использование УМК по физической культуре. Рабочие программы. Учебник для общеобразовательных учреждений 10-11 классы. / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред В.И.Ляха. -М.: Просвещение, 2014г.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающийся должен знать:

1. Физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития личности.
2. Знать цели, задачи и основы системы физического воспитания; владеть знаниями в области физической культуры.
3. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями.
4. Двигательный режим.
5. Правила безопасности.
6. Утомление и переутомление.

Обучающийся должен уметь:

1. Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры, лыжную и кроссовую подготовку.
2. Обладать необходимым уровнем развития основных двигательных качеств.
3. Уметь организовывать и проводить занятия с младшими школьниками.
4. Заботиться о своем физическом совершенствовании.
5. Вести здоровый образ жизни.

Обучающийся **должен демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с.	14,3	17,5
	Бег 30 м/с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз.	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз.	–	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	190
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с.	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с.	13.30	–

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 76 часов, на вариативную часть – 26 часов.

Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры», гимнастика с элементами акробатики, «лыжная подготовка». Упражнения на брусьях в разделе «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. В связи с погодными условиями и прохождением программы на свежем воздухе (на стадионе), могут быть изменены номера уроков на лёгкой атлетике и кроссе. Количество же уроков по программе остаётся неизменным. Программный материал по легкой атлетике, кроссу, лыжам учащиеся подготовительной группы проходят в щадящем режиме, со сниженной физ. нагрузкой, в соответствии с текущим самочувствием и уровнем физической подготовленности.

Содержание теоретического программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и форми-

рование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физ. упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

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. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой при занятиях гимнастическими упражнениями. Самокон-

троль, страховка при занятиях на силовых тренажёрах. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Содержание практической части программного материала

Легкая атлетика.

ОРУ: Упражнения в движении по кругу. Специальные беговые, ускорения. Многоскоки. В парах на сопротивление. С набивными мячами. Бег с изменением скорости /мин/. Бег по виражу с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 100м с низкого старта. Метание гранаты 500гр /д/, 700гр /ю/ Кросс 500м /д/, 1000м /ю/Бег 2000м /д/, 3000м /ю/ Тесты: Бег 100м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг/. Бег на 2000м. Низкий старт с преследованием. Бег 60м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с 5-7 шагов. Медленный бег (до 8мин). Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Обучающийся должен уметь:

Девушки: финиш бега на различные дистанции (1000-2000м). Челночный бег 10 по 10 метров Бег 3-5км. Преодоление препятствий. Метание гранаты (500гр) на дальность.

Юноши: Бег 1000м до 5000м. Финиш в беге на различные дистанции. Челночный бег 10 по 10 метров. Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты 700 г на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол: Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Ловля мяча после отскока от щита. Передвижения в защите и нападении. Ловля высоколетящих мячей двумя руками в прыжке. Позиционное нападение. Зонная защита. Двусторонняя игра. Ручной мяч. Броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо в прыжке.

Обучающийся должен уметь:

Девушки баскетбол - ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; броски мяча в движении; вырывание и выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двусторонняя игра.

Юноши баскетбол - ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; броски мяча в движении; вырывание и выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двусторонняя игра.

Волейбол: Передача мяча сверху в тройках, с перемещением. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Одноименный блок, групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя учебная игра. Эстафеты линейные (с этапом до 60 м) «Мяч в воздухе», «Картошка». Эстафеты с набивным мячом.

Гимнастика атлетическая:

ОРУ: Повороты в движении кругом. ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения в парах с гимнастической палкой. Прыжки со скакалкой 1 мин /145-150 пр./мин./. Элементы художественной гимнастики: Волны руками и туловищем. Перекидной прыжок. Стойка на руках в помощь /ю/. Сед углом – руки в стороны – держать /д/. Глубокий наклон назад стоя на коленях /д/. Перекладина: Подъем в упор силой. Из вися – вис согнувшись, вис прогнувшись. Опускание в вис сзади и вернуться в И.П. Подтягивание на высокой перекладине /ю/. Поднимание туловища из положения лежа /д/. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь /ю/ высота 120см. Упражнения на силовых тренажерах на различные группы мышц.

Обучающийся должен уметь:

Девушки: Строевые упражнения - перестроение из колонны по одному в колонну по два, по 4, по 8 в движении. Упражнения на степе, фитнес- мяче, без предметов и с предметами, сидя, лёжа. Уметь составлять и выполнять гимнастическую комбинацию из 11-13 акробатических элементов. Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110см). Опорный прыжок с разбега боком через коня.

Юноши: Строевые упражнения - перестроение из колонны по одному в колонну по два, по 4, по 8 в движении. Висы и упоры - подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; уметь составлять и выполнять акробатическую комбинацию из 11-13 акробатических элементов.

Кроссовая подготовка - элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Кросс – 3-5км.

Развитие двигательных качеств: общей, скоростной и статической выносливости, выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

Лыжная подготовка: знать классические ходы лыжной подготовки, проходить дистанцию от 3х до 5 км изученными способами, уметь выполнять спуски и подъемы в гору. Подготовительная группа выполняет скандинавскую ходьбу.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, име-

ющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
1	Базовая часть	76	
1.1	Основы знаний о физической культуре.	в процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	20	Бег с изменением скорости. Челночный бег. Эстафетный бег. Стартовый разгон. Бег 60м, 100м с низкого старта. Бег по виражу с максимальной скоростью. Метание гранаты 500гр /д/, 700гр /ю/ с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7-11 шагов разбега. Бег на 2000-3000м. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
1.3	Кроссовая подготовка	12	Знать элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Кросс – 3-5км в течение 20-30 минут в равномерном темпе с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.
1.4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	25	Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
1.5	Гимнастика	12	Строевые упражнения. Повороты в движении кругом. ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения в парах с гимнастической палкой. Прыжки со скакалкой 1мин /145-150 пр./мин./. Перекидной прыжок с разбега через коня боком /д/. Стойка на руках в помощь /ю/. Сед углом – руки в стороны – держать /д/. Глубокий наклон назад стоя на коленях /д/. Перекладина /ю/: подъем в упор силой. Из виса – вис согнувшись, вис прогнувшись. Опускание в вис сзади и вернуться в И.П. Подтягивание на высокой перекладине /ю/. Поднимание туловища из положения лежа /д/. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь /ю/ высота 120см. Упражнения на силовых тренажёр-

			рах на различные группы мышц. Уметь составлять и выполнять гимнастическую комбинацию из 11-13 акробатических элементов.
1. 6	Лыжная подготовка	7	Знать классические ходы лыжной подготовки, проходить дистанцию от 3х до 5 км изученными способами.
2	Вариативная часть	26	
2. 1	Легкая атлетика	8	
2. 2	Кроссовая подготовка	10	Классические ходы лыжной подготовки, проходить дистанцию от 3х до 5 км изученными способами переходя с хода на ход, уметь выполнять спуски и подъемы в гору. Подготовительная группа выполняет скандинавскую ходьбу.
2. 3	Спортивные игры	8	Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
	Всего часов	102	