

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 2» города Сарова

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол решения
от 30.08.2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора
от 31.08.2017 г. № 201п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования СОО 10–11класс

Количество часов 204 (3 часа в неделю)

Учитель: Пилясов А.В., высшая категория; Захаров Ю.И., высшая категория; Бухарцев А.В., первая категория

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе авторской программы В.И.Лях и А.А. Зданевич

Саров

2017

Содержание

1. Пояснительная записка3 стр.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета..... 4 стр
3. Содержание учебного предмета.....6 стр
4. Тематическое планирование.....9 стр
5. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение учебного процесса..... 15 стр.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 10-11 классы», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2015г.

Программа рассчитана на два года обучения (102 часа в год, 3 часа в неделю)

При составлении рабочей программы учитывалось:

- регионально – географическое положение,
- материально – техническая база образовательного учреждения,
- интерес учащихся к определённым видам спорта.

- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.

1) для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности".

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности
- планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе и баскетболе, в условиях учебной игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений
- Выполнять физические упражнения не ниже предусмотренного программой для старших школьников.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 метров с высокого старта (секунды)	14.3	17.5
Силовые	Прыжок в длину с места (сантиметры)	215	170
	Подтягивание из виса, из виса лёжа (раз)	10	14
Выносливость	Бег 3000 (юноши) 2000 метров (девушки), (минуты)	13.50	10.00
Гибкость	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (сантиметры)	8	9

3. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика).

Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание.

Способы двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями Закрепление навыков

закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры).

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков,

упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

О.Ф.П: развитие силы, гибкости, координации движений, выносливости. Упражнения с гирями, гантелями, собственным весом, на тренажёрах.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

№ п/п	Вид программного материала	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		10 класс	11 класс
1	<i>Знания о физической культуре</i>	6	6
2	<i>Физическое совершенствование</i>	96	96
2.1	Футбол.	8	8
2.2	Баскетбол.	8	8
2.3	Волейбол.	24	24
2.4	Гимнастика с элементами акробатики.	20	20
2.5	Лёгкая атлетика	18	18
2.6	Общая физическая подготовка	12	12
2.7	Элементы единоборств.	6	6

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 10 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе (форма проведения)	
			Урочных	внеурочных
I.	<i>Знания о физической культуре</i>	6		6
1.	Правила поведения, техника безопасности на занятиях.	2		2 Участие в школьном этапе ВОШ
2.	Основные формы и виды организации двигательного режима.	2		2 Проектная деятельность (планирование участия на школьной конференции НОУ)
3.	Современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений.	2		2 Образовательная практика в спортивном комплексе города
II.	<i>Физическое совершенствование</i>	96	61	35
1.	Футбол. Нижние и верхние передачи. Удары по воротам. Игра в составе команды	8	6	2 Участие в школьных соревнованиях по футболу
2.	Баскетбол. Броски в кольцо. Личные тактические действия. Игра в составе	8	6	2

	команды.			Участие в школьных соревнованиях по баскетболу
3.	Волейбол. Тактика игры в нападении и защите.	12	8	4 День здоровья и спорта
3.1	Волейбол. Нападающий удар с разбега после высокой и низкой передачи по зонам площадки.	12	6	6 Участие в городских соревнованиях.
4.	Гимнастика с элементами акробатики.	4	3	1 Видео просмотр гимнастических соревнований
4.1	Упражнения на тренажёрах.	5	3	2 Посещение одного из тренажёрных залов города
4.2	Комплекс упражнений на перекладине, разновысоких брусьях.	3	2	1 Проектная деятельность «Составление и использование комплекса развивающей гимнастики в домашних условиях»
4.3	Комплекс акробатических упражнений.	5	3	2 Практикум
4.4	Подъём и спуск по канату до 8 метров.	3	3	
5.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину и высоту	5	3	2

	с разбега.			Участие в соревнованиях (школьного и городского уровня)
5.1	Бег 2000 метров девочки, 3000 мальчики.	3	1	2 Кроссовая подготовка по пересечённой местности
5.2	Бег 60, 100 метров. Передача эстафетной палочки.	6	4	2 День здоровья и спорта
5.3	Метание мяча и гранаты с разбега на дальность.	4	3	1 Видео – просмотр основных техник метания снарядов мастеров спорта
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения на тренажёрах. Развитие силы.	4	2	2 Участие в соревнованиях по сдачи норм ГТО.
6.1	Общая физическая подготовка. Бег на средние дистанции.	4	3	1. Встреча с известными спортсменами
6.2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости и координации. Прыжки, толкание и метание.	4	2	2 День здоровья и спорта
7.	Элементы единоборств.	6	2	4 Мастер – класс знаменитых спортсменов
Всего		102	61	41

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе (форма проведения)	
			Урочных	внеурочных
I.	<i>Знания о физической культуре</i>	6		6
1.	Распорядок дня и ведение здорового образа жизни	2		2 Проектная деятельность (планирование участия на школьной конференции НОУ)
2.	Составление комплекса физических упражнений для коррекции определённых групп мышц	2		2 Участие в школьном этапе ВОШ
3.	Способы регулирования и контроль физических нагрузок	2		2 Образовательная практика в спортивном комплексе города
II.	<i>Физическое совершенствование</i>	96	61	35
1.	Футбол. Нижние и верхние передачи. Удары по воротам. Игра в составе команды	8	6	2 Участие в школьных и городских соревнованиях
2.	Баскетбол. Броски в кольцо. Личные тактические действия. Игра в составе команды.	8	6	2 Первенство гимназии

3.	Волейбол. Тактика игры в нападении и защите.	12	8	4 День здоровья и спорта
3.1	Волейбол. Нападающий удар с разбега после высокой и низкой передачи по зонам площадки.	12	6	6 Участие в городских соревнованиях по волейболу.
4.	Гимнастика с элементами акробатики.	4	3	1 Видео просмотр гимнастических соревнований
4.1	Упражнения на тренажёрах.	5	3	2 Посещение одного из тренажёрных залов города
4.2	Комплекс упражнений на перекладине, разновысоких брусьях.	3	2	1 Проектная деятельность « Я и моё здоровье»
4.3	Комплекс акробатических упражнений.	5	3	2 Показ выполнения акробатических упражнений КМС по гимнастике
4.4	Подъём и спуск по канату до 8 метров.	3	3	
5.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с разбега.	5	3	2 Участие в соревнованиях по сдаче норм ГТО
5.1	Бег 2000 метров девочки, 3000 мальчики.	3	1	2 Кроссовая подготовка по пересечённой

				местности
5.2	Бег 60, 100 метров. Передача эстафетной палочки.	6	4	2 День здоровья и спорта
5.3	Метание мяча и гранаты с разбега на дальность.	4	3	1 Видео – просмотр основных техник метания снарядов мастеров спорта
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения на тренажёрах. Развитие силы.	4	2	2
6.1	Общая физическая подготовка. Бег на средние дистанции.	4	3	1 Подготовка и участие в эстафетном беге
6.2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости и координации. Прыжки, толкание и метание.	4	2	2 День здоровья и спорта
7.	Элементы единоборств.	6	2	4 Мастер – класс знаменитых спортсменов
<i>Всего</i>		<i>102</i>	<i>61</i>	<i>41</i>

5. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение учебного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Необходимое количество	примечания
----------	--	------------------------	------------

		Средняя школа	
2.	Рабочая программа ФГОС ООО по физической культуре разработанная на базе предметной линии , А.А. Зданевич и В.И. Ляха	Д	В электроном виде
3.	Учебники по физической культуре для 10 -11 классов под редакцией А.А. Зданевич и В.И. Ляха	К	Учебник рекомендован Минобрнауки Р.Ф. входят в библиотечный фонд
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
7.	Таблицы по контрольным упражнениям (нормативам)	Д	В спортивном зале
Наименование объектов и средств материально – технического оснащения			
1.	Принтер лазерный	Д	1 шт.
2.	Компьютеры стационарные	Д	2шт. В кабинете преподавателей
Учебно – практическое оборудование			
1.	Стенка шведская	Г	1 шт.
2.	Бревно гимнастическое высокое	Г	1 шт.
3.	Козёл гимнастический	Г	2шт.
4.	Перекладина навесная на шведскую стенку	Г	5шт.

5.	Брусья навесные на шведскую стенку	Г	1 шт.
6.	Канат для лазания с механизмом крепления	Г	1 шт.
7.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	12 шт.
8.	Скамейка наклонная	Г	2 шт.
9.	Коврики гимнастические	Г	20 шт.
10.	Маты гимнастические	Г	10 шт.
11.	Мяч набивной	Г	6 шт.
12.	Мяч теннисный	Г	10 шт.
13.	Скакалка гимнастическая	Г	30 шт
14.	Палка гимнастическая	Г	30 шт.
15.	Обруч гимнастический	Г	15 шт.
Лёгкая атлетика			
1.	Планка и стойки для прыжков в высоту	Г	2 комплекта
Подвижные и спортивные игры			
1.	Комплект баскетбольных щитов с кольцами и сеткой	Г	6 комплектов
2.	Мячи баскетбольные	К	30 шт.
3.	Сетка для переноса мячей	Д	3 шт.
4.	Стойки волейбольные универсальные	Д	1 шт.
5.	Сетка волейбольная	Д	2 шт.

6.	Мячи волейбольные	Г	10 шт.
7.	Табло перекидное	Д	1 шт.
8.	Аптечка медицинская	Д	2 шт.
Спортивные залы			
1.	Спортивный зал игровой	Д	С раздевалками душевыми и туалетом для мальчиков и отдельно для девочек
2.	Кабинет учителя с оборудованием.	Д	
3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	
Пришкольный спортивный стадион			
1.	Легкоатлетическая беговая дорожка	Д	2 шт.
2.	Сектор для прыжков в длину	Д	1
3.	Игровое поле для мини-футбола	Д	1
4.	Площадка игровая баскетбольная	Д	1
5.	Гимнастический городок	Д	1
6.	Лыжная трасса	Д	1

Примечание:

Д – есть в наличии в 1 или 2 экземплярах

Г – комплект необходимый для практической работы в группах из нескольких учащихся

К – комплект из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости