

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено

на заседании ШМО

Протокол № 1 от 30.08.18

Руководитель: Бердюгина С.В.

Принято

на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 7»

Протокол № 1 от 31.08.18

Утверждено

Приказ № 146/п от 31.08.18

Директор МБОУ «СОШ № 7»

Лямина А.В.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовый уровень)
рабочая программа
(10-11 класс)

Составитель:
Бердюгина С.В.,
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 7»

Кемерово
2018

Содержание

Введение.....	5
Содержание программы	11
Учебно-тематический план	12

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре (базового уровня), утверждённого приказом Минобрнауки России № 1089 от 5 марта 2004 г. (с изменениями и дополнениями).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение **следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа рассчитана на 105 ч в 10 кл. и 102 ч в 11 кл. в год, по 3 часа в неделю.

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание программы

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

(баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Распределение программного материала

Основная направленность	классы	
	10	11
Баскетбол <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
<i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i>	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
<i>Совершенствование техники бросков мяча.</i>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	
<i>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.	

Волейбол	10	11
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
<i>Совершенствование техники приема и передач мяча.</i>	Варианты техники приема и передач мяча.	
<i>Совершенствование техники подачи мяча.</i>	Варианты подачи мяча.	
<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i>	Варианты нападающего удара через сетку.	
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.	
Футбол	10	11
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Варианты передвижений. Подвижные игры с мячом, совершенствующие технику владения мячом.	
<i>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</i>	Удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Варианты ударов головой (серединой лба, боковой частью лба, с разбега). Варианты остановок мяча (катящегося мяча, летящего мяча, грудью).	
<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча (по спирали, левой и правой ногой, ведение через линии поля).	
<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.	
<i>Совершенствование техники перемещений и владения мячом.</i>	Обманные движения, финт уходом, финт ударом, финт остановкой.	
<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Тактические действия в защите, в нападении.	

Блок 3. Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
<i>Совершенствование строевых упражнений.</i>	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</i>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища наместе и в движении.	
<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i>	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>	Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.
<i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i>	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).
<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i>	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
<i>Развитие координационных способностей.</i>	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	
<i>Развитие силовых способностей и</i>	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в

<i>силовой выносливости.</i>	Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	парах.
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	
<i>Развитие гибкости.</i>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	
<i>Знания о физической культуре.</i>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	
<i>Самостоятельные занятия.</i>	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	

Блок 4. Лёгкая атлетика – 10 – класс 27 часов, 11 класс – 24 часа

	10 - 11 класс	
	Юноши	Девушки
<i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	
<i>Совершенствование техники длительного бега.</i>	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.
<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	
<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i>	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с

	<p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов сукороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; вгоризонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, содного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>расстояния 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность вкоридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различныхисходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданноерасстояние.</p>
<i>Развитие выносливости.</i>	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег спрепятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 20 мин
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов изразных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	
<i>Развитие скоростных способностей.</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, смаксимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	
<i>Развитие координационных способностей.</i>	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способаперемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки черезпрепятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходныхположений в цель и на дальность обеими руками.	
<i>Знания о физической культуре.</i>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основнымеханизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкойатлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладноезначение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	
<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований иинструктора в занятиях с младшими школьниками.	
<i>Самостоятельные занятия.</i>	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствованияосновных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры	38	38
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22
4	Легкоатлетические упражнения	27	27
5	Лыжная подготовка	18	18
	Итого	105	105

Приложение

Перечень контрольных тестовых упражнений

Уровень физической подготовленности учащихся 15 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	15	5,5 и >	5,3-4,9	4,5 и <	6,0 и >	5,8-5,3	4,9 и <
			16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	15	8,6 и >	8,4-8,0	7,7 и <	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <
			16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	15	175 и <	190-205	220 и >	155 и <	165-185	205 и >
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1100 и <	1250-1350	1500 и >	900 и <	1050-1200	1300 и >
			16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	15	4 и <	8-10	12 и >	7 и <	12-14	20 и >
			16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине (мальчики) На низкой перекладине (девочки)	15	3	7-8	10 и >	5 и <	12-13	16 и >
			16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18