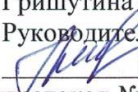
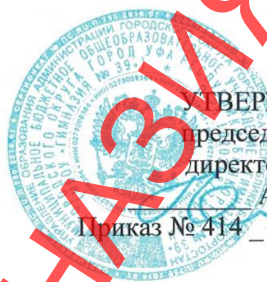


Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 39»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА
на заседании кафедры (МО)
Гришутина С.А.
Руководитель кафедры (МО)
 (Гришутина С.А.)
протокол № 1 от 28.08.2018г.



УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС
директор гимназии
А.Ф.Ганиева
Приказ № 414 _ от _27.08. 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
10-11 класс

Составитель:

Гришутина С.А.учитель физической
культуры
высшей категории МБОУ «Гимназия № 39»

рковано
НАТЬЮ
ИСТОВ
азия № 39”
А.Ф.Ганиева

УФА – 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г. в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями от 07.06.2017г. №506;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» с изменениями от 30.10.2010 г, 01.02.2012 года №1994;
- «Положение о рабочей программе учителя Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан» от 11.05.2016г. №336;
- Учебный план МБОУ «Гимназия №39»;
- авторская программа В. И. Лях «Физическая культура»: Москва «Просвещение», 2011

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

7-е издание, Москва «Просвещение» 2011

Срок реализации программы – 2 года.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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.

Задачи программы по физическому воспитанию в 10-11 классе:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Система оценки планируемых результатов:

На уроках физкультуры оцениваются:

1. Физическая подготовленность
2. Практические умения и навыки
3. Теоретические знания
4. Навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности
5. Оценка динамики достижений учащихся в течении года (учитывается базовый уровень здоровья и физической подготовленности)
6. Комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования).

Основные технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии
Игровые технологии
Технология уровневой дифференциации
Технологии развития критического мышления
Технология личностно-ориентированного обучения

Формы обучения: разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Типы уроков:

-уроки с образовательно-познавательной направленностью - учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала.

-уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

-уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств

Методы ведения урока: фронтальный метод; поточный метод; посменный метод; групповой метод; индивидуальный метод.

Формы и методы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Типы контроля: внешний контроль учителя за деятельностью учащихся, взаимоконтроль и самоконтроль учащихся

Виды контроля:

Вводный (тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение)

Текущий (диагностические задания: опросы, практическое выполнение упражнения, выполнение контрольных нормативов).

Коррекция (повторное выполнение заданий, индивидуальные консультации)

Итоговый (оценка практических умений и двигательных навыков. Оценка динамики достижений учащихся в течение года)

Нетрадиционные виды контроля: кроссворды, викторины, рефераты, спортивные соревнования, олимпиады по предмету.

Рабочая программа рассчитана на 210 часов (по 3 ч в неделю 105 часов в год)

Требования к уровню подготовки выпускников

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
	Количество часов	105	105
1	Знания о физической культуре	4	4
2	Способы физкультурной деятельности	3	3
3	Физическое совершенствование:	95	95
	– гимнастика с основами акробатики	16	16
	– легкая атлетика	20	20

– спортивные игры	22	22
– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	40	40
– резерв	3	3

Содержание учебного предмета 10-11 классы:

Программа состоит из трех разделов:

- «**Знания о физической культуре**»;
«**Способы физкультурной деятельности**» ;
«**Физическое совершенствование**»).

Содержание первого раздела «**Знания о физической культуре**» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «**Способы физкультурной деятельности**» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Раздел «Знания о физической культуре»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

10 класс.

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, охраны здоровья.

11 класс.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

10 класс.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение ЧСС.

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

массовых мероприятий. Способы регулирования массы тела. простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Приемы массажа и самомассажа.

Раздел « Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Гимнастика.

10 класс.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Размыкание, смыкание. Движение строевым шагом, движение строевым шагом с песней. Упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, гантели). Лазанье по канату.

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.

Упражнения стойка на лопатках, « мост» из положения лёжа, комбинация из нескольких упражнений. Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения йоги. «Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)

Круговая тренировка. ОФП.

11 класс

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.

Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Оздоровительные ходьба и бег.

Совершенствование строевых упражнений. Круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, на гимнастической стенке, перекладине, с предметами. Преодоление полосы препятствий.

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов). Базовые шаги и связки аэробики. Упр.йоги. «Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация).

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

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); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование

технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Лёгкая атлетика.

10 класс - 11 класс.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Высокий и низкий старт до 40 м. бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные беговые упражнения. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег 30,60,100,500 м. Челночный бег 3 x 10 м, 6 x 10, 10 x 10 м.

Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Кросс до 3км.

Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м

Прыжок в длину . Тройной прыжок с места. Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Спортивные игры.

Баскетбол.

10 класс

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты техники приема и передач мяча.

11 класс

Различные эстафеты, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху.

Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол:

10 класс

Прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

11 класс

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад.

Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра.

Лапта: правила игры в лапту и правила судейства, подача малого мяча, бег с ускорением, метание в цель.

Бадминтон: правила игры, подачи и приёмы воланчика, двусторонняя игра. ТБ при игре.

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.

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160

Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, раз	10	7	4			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке за 1 минуту	120	100	80	120	100	80

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	130	110	100	130	110	80

Учебно-методический комплекс

Учебники:

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

2. Авторы: М.Б. Мусакаев, Ю.З. Нигматуллин Меры безопасности и профилактики травматизма учащихся при занятиях физической культурой и спортом при занятиях физической культурой и спортом. (сборник инструктивно-методических материалов) 2010.

3. Авторы: Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие. Ижевск 1996.

4. Авторы: Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. Учебник. История физической культуры. «ФиС» 2001г.

5. Авторы В.М. Баршай; В.Н. Курьсь; И.Б. Павлов. Учебник «Гимнастика» Издательство Феникс.

Журнал « спорт в школе»;

Журнал « Физкультура в школе»

«Подвижные игры, тренинги и уроки здоровья» Дереклеева»

«Подвижные игры» Гусев, Костарев

Настольная книга учителя физической культуры Г. И. Погодеев

Интернет-ресурсы:

Федеральные образовательные стандарты- <http://standart.edu.ru>

Социальный сайт работников образования-nspoutal.ru

Управление по физическому воспитанию учащихся РБ-fizvospitaniyrb.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Измерительные приборы. Спортивный зал, пришкольный стадион (площадка)