


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 28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС
директор гимназии
 А.Ф.Ганиева
Приказ от 31.08.2020 г. №286



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

Составитель:

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

УФА – 2020 год

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613);
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г. в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889;
- 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»;
- «Примерная основная образовательная программа среднего общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з)
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Гимназия №39» от 31.08.2020г. №286;
- «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».

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях Москва «Просвещение» 2014

Срок реализации программы – 2 года.

Количество часов: в 10 классе 2ч. в неделю, 70 ч. в год; в 11 классе 2ч. в неделю, 68ч. в год; за 2 года обучения 138 часов.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет "Физическая культура" должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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 течение 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 2 года обучения - 138 часов. В 10 классе 2ч. в неделю, 70 ч. в год; в 11 классе 2ч. в неделю, 68ч. в год;

Требования к уровню подготовки выпускников "Физическая культура" (базовый уровень)

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) 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;

7) 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
	Количество часов	70	68
1	Знания о физической культуре	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3
3	Физическое совершенствование:	64	62
	– гимнастика с основами акробатики	14	14
	– легкая атлетика	14	14
	– спортивные игры	18	16
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	15	15
	– резерв	3	3

Содержание учебного предмета 10-11 классы:

Программа состоит из трех разделов:

- Физическая культура и здоровый образ жизни**
- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**
- «Физическое совершенствование»**

Раздел «Физическая культура и здоровый образ жизни» (3 часа)

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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (3 часа)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел «Физическое совершенствование» (64 часа -10 класс, 62 часа -11 класс)

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

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, Москва «Просвещение» 2014.

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. Погосев

Интернет-ресурсы:

Федеральные образовательные стандарты- <http://standart.edn.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)