

Краснодарский край Курганинский район ст.Темиргоевской

(территориальный, административный округ (город, район))

Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия

им. П.И. Чалова

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от _____ 20__ года

Председатель педсовета

_____ Л.П.Романенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Ступень обучения (класс) 10-11 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 102 Уровень Базовый

(базовый, профильный)

Учитель Стеценко Игорь Николаевич

Программа разработана в соответствии ФКГОС 2004г., на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич . Москва «Просвещение» 2011 год.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Издательство «Просвещение» г. Москва 2008 года.

Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №1772 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

Содержание программы (с указанием количества часов каждого раздела)

10 классы

Спортивные игры. 24 часа

10класс

Волейбол. (7 часов)

Стойки игрока. Перемещения в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Игра по правилам.

Баскетбол. (7 часов)

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

Ведение мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.6 м

Техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. (5 часов)

Техника стоек и перемещений. Стойки игрока; перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, поворотов, ускорения.)

Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадание мячом в цель.

Техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Гандбол. (5 часов)

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге).

Ведение мяча: ведение мяча в низкой, в средней и высокой стойке на месте.

Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: вырывание и выбивание мяча. Блокирования мяча.

Игра по правилам.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)

Строевые упражнения . Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Акробатические упражнения и комбинации. (8 часов)(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.) Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки. (5 часов) (вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высоту 80 – 1—см.)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. (42 часа)

Беговые упражнения.

Спринтерский бег: высокий старт от 15 до 30 м, бег с ускорением от 30 до 50 м, скоростной бег до 50 м, обучение бегу на результат 60 м.

Длительный бег: бег в равномерном темпе до 15 минут, бег на 1200 м.

Выносливость: кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью..

На развитие координационных способностей: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча.

в горизонтальную цель (1Х1) с расстояния 8-10 м.

Метание на дальность: метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м, с 4-5 шагов заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопком ладонями после приседания.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами).

Общефизическая подготовка.

Элементы Единоборств 6 часов

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приёмов страховки

Вариативная часть (12 часов)

Кроссовая подготовка 12 часов

Бег по пересеченной местности

Бег с преодолением препятствий

Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000м.Бег в равномерном темпе до 15 мин.Бег на 1200 м. Бег в

равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м.

Тематическое планирование при трёхразовых занятиях

10класс

Разделы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов
Базовая часть.	90		
		Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Спортивные игры	24		
		Волейбол	7
		Баскетбол	7
		Футбол	5
		Гандбол	5
Гимнастика с элементами акробатики	18		
		Строевые упражнения	3

		ОРУ с предметами и без предметов	3
		Висы и упоры	3
		Опорные прыжки	3
		Акробатические упражнения	3
		Лазание	3
Лёгкая атлетика	42		
		Бег:	15
		а) спринтерский бег;	8
		б) длительный бег	7
		Прыжки:	20
		а) в высоту с разбега;	10
		б) в длину с разбега	10
		Метания	7
Лыжная подготовка	-		
Элементы единоборств	6	Стойки и передвижения в стойке.	1
		Захваты рук и туловища	1
		Освобождение от захватов	1
		Приёмы борьбы за выгодное положение.	1
		Борьба за предмет.	1
		Упражнения по овладению приёмов страховки	1
Вариативная часть.	12		
		Кроссовая подготовка	12
		Бег по пересеченной местности	6
		Бег с преодолением препятствий	6

11 классы

Спортивные игры. 24 часа

11класс

Волейбол. (7 часов)

Стойки игрока. Перемещения в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Игра по правилам.

Баскетбол. (7 часов)

Стоки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

Ведение мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.6 м

Техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. (5 часов)

Техника стоек и перемещений. Стойки игрока; перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, поворотов, ускорения.)

Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадание мячом в цель.

Техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Гандбол. (5 часов)

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге).

Ведение мяча: ведение мяча в низкой, в средней и высокой стойке на месте.

Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: вырывание и выбивание мяча. Блокирование мяча.

Игра по правилам.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)

Строевые упражнения . Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Акробатические упражнения и комбинации. (8 часов)(кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.) Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки. (5 часов) (вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высоту 80 – 1—см.)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. (42 часа)

Беговые упражнения.

Спринтерский бег: высокий старт от 15 до 30 м, бег с ускорением от 30 до 50 м, скоростной бег до 50 м, обучение бегу на результат 60 м.

Длительный бег: бег в равномерном темпе до 15 минут, бег на 1200 м.

Выносливость: кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью..

На развитие координационных способностей: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча.

в горизонтальную цель (1X1) с расстояния 8-10 м.

Метание на дальность: метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м, с 4-5 шагов заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопком ладонями после приседания.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами).

Общефизическая подготовка.

Элементы Единоборств 6 часов

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приёмов страховки

Вариативная часть (12 часов)

Кроссовая подготовка 12 часов

Бег по пересеченной местности
Бег с преодолением препятствий

Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000м.Бег в равномерном темпе до 15 мин.Бег на 1200 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м.

Тематическое планирование при трёхразовых занятиях

11класс

Разделы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов
Базовая часть.	90		
		Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Спортивные игры	24		
		Волейбол	7
		Баскетбол	7
		Футбол	5
		Гандбол	5
Гимнастика с элементами акробатики	18		
		Строевые упражнения	3
		ОРУ с предметами и без предметов	3
		Висы и упоры	3
		Опорные прыжки	3
		Акробатические упражнения	3
		Лазание	3
Лёгкая атлетика	42		
		Бег:	15
		а) спринтерский бег;	8
		б) длительный бег	7
		Прыжки:	20
		а) в высоту с разбега;	10
		б) в длину с разбега	10
		Метания	7
Лыжная подготовка	-		
Элементы единоборств	6		
		Стойки и передвижения в стойке.	1
		Захваты рук и туловища	1
		Освобождение от захватов	1
		Приёмы борьбы за выгодное положение.	1
		Борьба за предмет.	1

		Упражнения по овладению приёмов страховки	1
Вариативная часть.	12		
		Кроссовая подготовка	12
		Бег по пересеченной местности	6
		Бег с преодолением препятствий	6

Согласовано
На заседании МО
Протокол №1 от ___20___ г.
Руководитель МО

Согласовано
заместитель директора по УМР
_____ М.А. Ивашина
«___» _____20___ г.