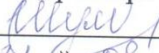


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение


Солёноозёрная средняя школа №12

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Шуман Ю.П.
« 31 » 08 2018г

Утверждаю:

Директор МБОУ
Солёноозёрная СШ №12
 Т.В. Бехер

Приказ № 368 от 31.08.18г



Рабочая программа
по «физической культуре»
9, 11 классов
на 2018 – 2019 учебный год

Составитель: Бородыня Ольга Владимировна

I категории

Рассмотрена на методическом
объединении учителей
Протокол № 1 от 29.08.18г

с.Солёноозёрное

2018г

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре в 9 – 11 классов составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 05.03.2004 г № 1089 (с изменениями и дополнениями)
2. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки РФ от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
3. Образовательная программа школы, утверждённая приказом № 368 от 31.08.2018г.
4. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов и дисциплин (модулей), утверждённое приказом № 73 от 26.08.2016г

ЦЕЛИ :

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

ЗАДАЧИ :

Задачи физического воспитания учащихся 9 - 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является предметом Федерального компонента учебного плана ОУ, на его преподавание отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю. Продолжительность учебных недель 33 – в 9 - 11 классе, 2018 -2019 учебного года . Общий объем учебного времени 99 часов

Характеристика класса

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 -11 классов ориентирована на обучающихся со средним уровнем физического развития, с высоким уровнем мотивации практически у всех детей (100%).

Класс общеобразовательного уровня , интеллектуального развития учащихся , позволяет освоить программу на базовом уровне.

Средний возраст учащихся 14 -16 лет. Качество обучения составляет 100%, успеваемость –100 %. В классе комплекте 10 обучающихся. 5 девушек и 5 юношей. С ослабленным здоровьем одна девушка в 9 классе.

Уровень физической подготовки учащихся высокий.

При организации целостного образовательного процесса особое значение приобретают **межпредметные связи**: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких предметов ОБЖ , биология.

Физическая культура и ОБЖ

Региональный компонент на уроках используется фрагментарно, при изучении нового материала. В программу по физической культуре включены материалы этнокультурного компонента (ЭКК) – 10 % рабочего времени.

Учебная деятельность осуществляется при использовании УМК М.Я Виленского ,В.В Лях «Физическая культура» 8-9 кл и 10 - 11 классы Москва «Просвещение». Учебники, используемые в данном классе, соответствуют Федеральному перечню учебников, рекомендованных МО и РФ к использованию в ОУ на 2017-2018 учебный год. (Приказ МО и РФ № 253 от 31.03.2014г)

Содержание рабочей программы

№ п/п	Название темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Количество часов	
			Авторская (примерная) программа	Рабочая (авторизированная) программа
1.	Л/атлетика	Терминология л/атлетики. Правила организации проведения соревнований по л/атлетике. Т.Б при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	21	18
	Кросс	Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги»); Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	18	18
2.	Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Значение гимнастических упражнений на сохранение правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности во время занятий.</i></p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением</i></p> <p><i>Опорные прыжки - прыжок через гимнастического козла ноги в стороны</i></p> <p><i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i></p> <p><i>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).</i></p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</i></p> <p><i>Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</i></p> <p><i>Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки:</i></p>	14	14

		наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.		
3.	Баскетбол	Терминология выбранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Т.Б. при проведении занятий и соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	20	20
4.	Волейбол	Терминология выбранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Т.Б. при проведении занятий и соревнований по волейболу. специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	21	21
5	Основы знаний	Оздоровительные системы .Физического воспитания	8	8

Календарно-тематическое планирование- 9 - 11 класса

№	Тема урока	Дата		Формы контроля
		По плану	По факту	
	1 четверть - 24 часа			
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	3.09		текущий
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	4.09		
3	Совершенствование низкого старта.30м	6.09		
4	Обучение эстафетному бегу. Бег30м результат	10.09		контроль
5	Совершенствование эстафетного бега.	11.09		
6	Сдача контрольного норматива - бег 60 м	13.09		контроль
7	Обучение метанию мяча(гранаты) на дальность.	17.09		
8	Совершенствование метания мяча(гранаты) на дальность.	18.09		
9	Совершенствование метания малого мяча(гранаты) на дальность	20.09		
10	Совершенствование метания мяча(гранаты) на дальность.	24.09		
11	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность.	25.09		контроль
12	Обучение прыжкам в длину способом «согнув ноги».	27.10		
13	Совершенствование прыжков в длину способом «согнув ноги».	1.10		
14	Совершенствование прыжков в длину способом «согнув ноги».	2.10		
15	Совершенствование прыжков в длину способом «согнув ноги».	4.10		
16.	Сдача контрольного норматива: прыжки в длину с разбега.	8.10		контроль
17.	Обучение техники бега на длинные дистанции.	9.10		
18	Совершенствование бега по пересеченной местности .	11.10		
19	Совершенствование бега по пересеченной местности.	15.10		
20	Обучение метанию теннисного мяча в цель.	16.10		
21	Совершенствование метания теннисного мяча в цель.	18.10		
22	Совершенствование метания теннисного мяча в цель.	22.10		
23	Совершенствование метания теннисного мяча в цель.	23.10		контроль

24	Разучивание прыжков в высоту способом «перешагивание».	25.10		
	2 четверть - 23 часа			
25	Совершенствование прыжков в высоту.	6.11		
26	Совершенствование прыжков в высоту.	8.11		контроль
27	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание».	12.11		
28	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	13.11		
29	Обучение ведению, ловли и передачи мяча.	15.11		
30	Совершенствование ведения и передачи мяча.	19.11		
31	Обучение броскам мяча с места.	20.11		
32	Совершенствование бросков мяча с места.	22.11		
33	Совершенствование бросков мяча после ведения.	26.11		
34	Совершенствование бросков мяча после ведения.	27.11		
35	Обучение броскам мяча в прыжке .	29.11		
36	Совершенствование бросков мяча в прыжке	3.12		
37	Совершенствование тактики позиционного нападения.	4.12		
38	Совершенствование тактики позиционного нападения.	6.12		
39	Обучение нападению быстрым прорывом.	10.12		
40	Совершенствование нападения быстрым прорывом.	11.12		
41	Совершенствование нападения быстрым прорывом.	13.12		
42	Обучение индивидуальной техники защиты.	17.12		
43	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	18.12		
44	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	20.12		
45	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	24.12		
46	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	25.12		
47	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	27.12		
	3 четверть – 31 час			
48	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	10.01		
49	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	14.01		
50	Совершенствование стойки на лопатках, кувырка вперед.	15.01		
51	Совершенствование стойки на лопатках, кувырка вперед.	17.01		контроль
52	Обучение кувырку назад в упор стоя ноги врозь	21.01		

	(м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д)			
53	Совершенствование кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д)	22.01		
54	Совершенствование кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д)	24.01		контроль
55	Совершенствование кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д)	28.01		
56	Совершенствование ранее разученных элементов в акробатике.	29.01		контроль
57	Обучение комбинации в акробатике.	31.01		
58	Совершенствование комбинации в акробатике.	4. 02		
59	Совершенствование комбинации в акробатике.	5 .02		контроль
60	Обучение опорным прыжкам.	7.02		
61	Совершенствование опорных прыжков.	11..02		
62	Совершенствование опорных прыжков.	12.02		
63	Совершенствование опорных прыжков.	14..02		контроль
64	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	18.02		
65	Обучение передвижений и стоек.	19.02		
66	Совершенствование приема и передачи мяча сверху.	21.02		
67	Закрепление приема и передачи мяча сверху.	25.02		
68	Совершенствование приема мяча сверху.	26.02		
69	Обучение приему и передачи мяча снизу.	28.03		
70	Закрепление приема и передачи мяча снизу.	4.03		
71	Совершенствование передачи и приема мяча.	5.0.3		
72	Обучение нижней прямой подачи мяча.	7.03		
73	Закрепление нижней прямой подачи мяча.	11.03		
74	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	12..03		
75	Обучение прямого нападающего удара.	14.03		
76	Закрепление прямого нападающего удара.	18.03		
77	Обучение тактики свободного и позиционного нападения.	19.03		
78	Совершенствование позиционного нападения.	21.03		
	4 четверть – 22 час			
79	Совершенствование позиционного нападения.	1.04		
80	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	2.04		
81	Совершенствование прыжков в высоту.	4.04		
82	Совершенствование прыжков в высоту.	8.04		

83	Совершенствование прыжков в высоту.	9.04		контроль
84	Совершенствование спринтерского бега	11.04		
85	Совершенствование низкого старта.	15.04		
86	Совершенствование низкого старта.	16.04		
87	Сдача контрольного норматива - бег 60 м.	18.04		контроль
88	Обучение метанию малого мяча в цель и на дальность.	22.04		
89	Совершенствование метания мяча в цель и на дальность.	23.04		
90	Совершенствование метания малого мяча на дальность.	25.04		
91	Совершенствование метания мяча на дальность.	29.04		
92	Сдача контрольного норматива - метание мяча.	30.04		
93	Обучение отталкиванию в прыжках в длину способом «согнув ноги».	6.05		
94	Совершенствование отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги».	7.05		
95	Совершенствование прыжков в длину с разбега.	13.05		
96	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега.	14.05		
97	Совершенствование бега по пересеченной местности.	16.05		
98	Совершенствование преодоление препятствий.	20.05		
99	Совершенствование бега по пересеченной местности.	21.05		

Выполнение практической части: нормативы физической подготовленности

Мальчики

Девочки

№п/п	Физические способности	Тест	Мальчики			Девочки		
			Низ-кий	Сред-ний	Высо-кий	Низ	Сред-ний	Высо-кий
1	Скоростные	Бег 30м/сек	5,5	5,1	4,5	6,0	5,5	4,9
2	Координационные	3x1 Ом/сек	8,6	8,2	7,7	9,7	9,0	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	175	205	220	155	185	205
4	Выносливость	6-мин Бег, м	1100	1350	1500	900	1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	4	9	12	7	13	20
6	Силовые	Подтягивание	3	8	10	5	13	16

Сведения о контрольно – измерительных материалах взяты с комплексной программы физического воспитания. Издательство « Просвещение» 2008 год . Авторы : В.И. Лях и А.А.

Зданевич.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Знать – понимать:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни ,профилактики вредных привычек.

Основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств.

Способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь :

Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма.

Выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения , технические действия спортивных игр.

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учётом состояния здоровья и физической подготовленности .

Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств , совершенствованию техники движений.

Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м	9,2	10,2

Силовые	Прыжок в длину с места, см .	180	165
	Подтягивание в висе на высокой, низкой перекладине, (кол-во раз)	7-8	12-13
	Бег 2000 м	8,50	10,20
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,2	8,8

Двигательные умения, навыки и способности

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат

Гибкость : общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Опорные прыжки: девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см); мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)

Координационные способности: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле, коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Силовые способности и силовая выносливость: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Скоростно-силовые способности: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Бег:

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 40 м.; бег с ускорением от 40 до 60 м;100; скоростной бег до 60 м, бег на результат 60 м, 100 м

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин, бег на 1500 м., 3000 м, кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, эстафеты, круговая тренировка

Прыжки:

Техника прыжка в длину : прыжки в длину с 9-11 шагов разбега, прыжки с мета.

Метание:

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние

Спортивные игры:

Волейбол:

Овладение техникой передвижений, остановок, и стоек: стойки игрока; перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении вперед .Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прием мяча снизу двумя руками. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола

Физическая подготовленность:

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы спортивной деятельности:

Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам)

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий

Тест	Оценки мальчиков			Оценки девочек	
	5	4	3	5	4
Бег 30м	4,5	4,9	5,5	4,9	5,5
Бег 60м	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0
Мяч	45	40	31	28	23
Подтягивание	10	8	7	20	15
Кросс 3000м Кросс 2000м	1430	1530	1630	1130	1230
Передача мяча сверху	40	35	30	40	35
Передача мяча снизу	40	35	30	40	35
Прыжки в высоту	130	120	110	115	110

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся

Учебник по физической культуре.

1. Примерная рабочая программа по физической культуре.

Источники информации и средства обучения

Для учащихся:

Физическая культура 8 - 9 класс, 10 – 11 класс (Лях В.И., Зданевич А.А.-. - М.:

Просвещение.2006г).

Для учителя:

Этнокультурный компонент физического воспитания учащихся -учебно-методическое пособие для учителя. -Абакан; Хакасское книжное издательство , 2007г. Журнал « Физкультура в школе». Комплексная программа физического воспитания . Авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич. Издательство « Просвещение» 2008 год.

Средства обучения:

Комплекты оборудования по гимнастике, спортивным играм , лёгкой атлетике.

П Р И Л О Ж Е Н И Е

Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования. Примерная типовая образовательная программа по предмету.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивный инвентарь: (секундомер, свисток, гимнастические маты, волейбольные мячи, футбольный мяч, мячи для метания, канат, гимнастическая стенка, набивные мячи, скакалка гимнастическая, перекладина, гимнастический конь, мост гимнастический подкладной, скамейка гимнастическая жесткая, обруч гимнастический, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, сетка волейбольная, эстафетные палочки, табло перекидное).