

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ БГ № 25 г. Салавата
Г.Ш. Давлеткулова
Приказ от «31» 08 2017 г. № 356

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
уровень образования: основное общее образование
срок реализации: 1 год
количество часов в неделю: 3 часа**

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов,
автор В.И.Лях – 2012 год
УМК: учебник физическая культура, автор В.И.Лях – Москва «Просвещение» - 2012г

Составитель:
Сулейманов Венер Нагимьянович,
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей физической культуры, технологии, искусства, ОБЖ
от «30» 08 2017 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Длев Г.Р. Акбаева
«31» 08 2017 г.

I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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;

- 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

Учащиеся 10 класса должны уметь демонстрировать:

Контрольные упражнения	Нормативы 10 класса					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (с)	8.6	9.4	10.2	9.6	10.2	10.8
Бег 100 м (с)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Бег 3000 м (юн), 2000м (дев) (мин,с)	15.00	16.00	17.00	10.10	11.40	12.10
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	125	105

Метание гранаты 700 г (юн), 500 г (дев), (м)	32	26	22	18	13	11
Подтягивание (раз)	11	9	8	-	-	-
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине в сед за 30 сек (раз)	-	-	-	22	17	13
Плавание 50 м (мин,с)	0.42	50 м	25 м	1.03	50 м	25 м
Бег на лыжах 5 км (юн), 3 км (дев), (мин,с)	27.00	29.00	31.00	19.00	20.00	21.00

Учащиеся 11 класса должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Умения и навыки

Баскетбол: стойка игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты; варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника; варианты ведения на месте и в движении, с изменением скорости и направлением движения; варианты бросков в движении после ведения и ловли мяча; вырывание, выбивание, накрывание и перехват мяча с сопротивлением защитника; групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра.

Волейбол: стойка, перемещения в стойке; варианты передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; варианты подачи и прием подачи, нападающий удар и блокирование; игра.

Мини-футбол, футбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ударов ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты остановок мяча ногой, грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с

сопротивлением защитника; групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра.

На освоение акробатических упражнений: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов.

На основе ОРУ: ОРУ с предметами и без предметов, основные положения рук и ног

На освоение висов и упоров: юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре, стойка из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на в\ж; толчком двух ног вис углом. Равновесие на н\ж; упор присев на одной ноге, махом соскок.

На освоение опорных прыжков: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду.

На основе навыков равновесия: ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге, приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед; комбинация из изученных элементов.

На освоение строевых упражнений: поворот в движении кругом.

На овладение техникой бега: низкий старт и высокий старт до 40 м, стартовый разгон, бег 100 м, бег до 25 минут, бег 2000 м девушки, 3000м юноши.

На овладение техникой прыжков: прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега

На овладение техникой метания: метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели, на дальность с места и разбега, в цель; метании гранаты.

На освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на

попеременный; преодоление впадин, подъемов, препятствий; прохождение дистанции до 6 км.

Спортивная национальная борьба «Куреш». Терминология борьбы. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета, обозначенное в разделах и темах при трехразовых занятиях в неделю

Основы знаний (изучаются в процессе уроков)

Социокультурные основы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно - массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, футбол). Терминология игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.

Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

Спортивная национальная борьба «Куреш». Терминология борьбы. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Умения и навыки

Баскетбол (21ч): стойка игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты; варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника; варианты ведения на месте и в движении, с изменением скорости и направлением движения; варианты бросков в движении после ведения и ловли мяча; техника овладения мяча с сопротивлением защитника; групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра.

Волейбол (24ч ч): стойка, перемещения в стойке; варианты передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; варианты подач и прием подачи, нападающий удар и блокирование; игра.

Мини-футбол, футбол (11ч): комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ударов ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты остановок мяча ногой, грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра.

Гимнастика с элементами акробатики (10ч). На освоение акробатических упражнений: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов. На основе

ОРУ: ОРУ с предметами и без предметов, основные положения рук и ног. На освоение висов и упоров: юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре, стойка из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на в\ж; толчком двух ног вис углом. Равновесие на н\ж; упор присев на одной ноге, махом соскок. На освоение опорных прыжков: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду. На основе навыков равновесия: ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге, приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед; комбинация из изученных элементов. На освоение строевых упражнений: поворот в движении кругом.

Легкая атлетика (20 ч). На овладение техникой бега: низкий старт и высокий старт до 40 м, стартовый разгон, бег 100 м, бег до 25 минут, бег 2000 м девушки, 3000м юноши. На овладение техникой прыжков: прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега. На овладение техникой метания: метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели, на дальность с места и разбега; метании гранаты 500 грамм.

Лыжная подготовка (12ч). На освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременный; преодоление впадин, подъемов, препятствий; прохождение дистанции до 6 км.

Спортивная национальная борьба «Куреш» (4 ч): падение на бок, перекаты с одного бока на другой; падение на бок через партнера, стоящего на коленях; захваты туловища с приподниманием партнера, с захватом, освобождение от захвата; сбивание захватом туловища, захватом руки; задняя подножка, передняя подножка; бросок через бедро; борьба стоя на коленях, борьба по заданию.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Гимнастика до учебных занятий.

Физкультминутки.

Физкультпаузы.

Подвижные игры на переменах.

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).

Спортивная секция:

Волейбол: верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками, нижняя и верхняя прямые подачи, прямой нападающий удар, двусторонняя игра.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Классы и количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	52	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры:	18	18
	Волейбол	6	6
	Баскетбол	6	6
	Футбол, мини-футбол	6	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
1.4	Легкая атлетика	12	12
1.5	Лыжная подготовка	12	12
2	Вариативная часть	50	50
2.1	Спортивные игры:	38	38
	Волейбол	18	18
	Баскетбол	15	15
	Футбол, мини-футбол	5	5
2.2	Легкая атлетика	8	8
2.3	Борьба «Куреш»	4	4
ИТОГО		102	102
1	Спортивные игры	56	56
2	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
3	Легкая атлетика	20	20
4	Лыжная подготовка	12	12
5	Борьба «Куреш»	4	4