

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР***  
***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***  
***муниципального образования город Краснодар гимназия №40***

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 27.08.2018 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Г.Н. Кузьмина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре  
Уровень образования (класс) – среднее общее образование 10-11 классы

Количество часов 204

Учитель Прозоровская Людмила Викторовна

Программа разработана на основе авторской программы: Комплексная программа «Физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич) утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации 2016 г.

## I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Данная рабочая программа I вида для 1-11-х классов по «Физической культуре» разработана на основе государственной программы: Комплексная программа «Физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич) утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации 2010 г.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В

этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, мы ориентируем свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации, на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников учим способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В связи с учетом материально-технической оснащённости спортивного зала, спортивной площадки гимназии и региональных изменений рекомендуется заменить раздел «Лыжная подготовка» на «Кроссовую подготовку», раздел «Элементы единоборств» на «Спортивные игры».

С 1 сентября 2014г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. № 172 в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06. № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативам по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний (обязательные и по выбору) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний, в том

числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Правительством Российской Федерации также утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. № 1165-р).

План предусматривает внедрение комплекса ГТО на федеральном, региональном и местном уровнях в три этапа: организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (сентябрь 2014 года – декабрь 2015 года); этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций во всех субъектах Российской Федерации и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (январь-декабрь 2016 года); этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации (январь – декабрь 2017г.).

В рамках образовательного процесса во всех возрастных категориях учащихся развитие физических качеств и формирование двигательных навыков связано, в том числе, и с подготовкой к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях:  
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;  
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  
рывок гири;  
поднимание туловища из положения лежа на спине.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

**Учащийся должен знать и иметь представление:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- современное **Олимпийское и физкультурно-массовое движения**;
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
- **ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности**: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ;
- Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью, основы организации двигательного режима;
- физиологические основы деятельности систем организма и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;
- **ГТО** – история возникновения комплекса; Современные требования комплекса: ступени; нормативы, соответствующие возрастной ступени.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- уметь провести часть урока:
  - в соответствии с задачами (подготовительная, основная, заключительная),
  - в соответствии с темой урока (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры);
- уметь организовать и провести соревнования по виду спорта: правила соревнований, техника безопасности во время мероприятия;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- развивать физические качества с максимальным результатом , достаточным для успешной сдачи нормативов ГТО;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Разделы, темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	8 В процессе урока	8 В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	21	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	
1.6	Кроссовая подготовка		18
1.7.	Элементы единоборств	9	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры	15	15
	Итого:	102	102

## 1. Список используемой литературы:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа «Физического воспитания» 1-11 классы. Москва, 2010.
2. С.П.Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян. Кроссовая подготовка в школе. Краснодар, 2007
3. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Москва, 2004
4. Ю.А. Янсон. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологически. Ростов на Дону, 2005
5. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Москва, 2002

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

метод. объединения учителей

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

\_\_\_\_\_ Л. В. Прозоровская

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ И. А. Шмицько

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.