

Краснодарский край
Муниципальное образование Брюховецкий район
ст. Переясловская

Государственное казенное специальное учебно-воспитательное
учреждение закрытого типа общеобразовательная школа
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2019 года протокол № 1
Председатель

Н. А. Лысенков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее, 10-11 классы

Количество часов 170 ч

Учитель Завертайло Елена Васильевна

Программа разработана в соответствии с ФКГОС - 2004 и на основе авторской программы по физической культуре для 10-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы. Программы общеобразовательных учреждений»/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. -М.: «Просвещение», 2012 г.

Содержание учебного курса

10 класс (102 ч, в неделю-3 часа)

Физическая культура и основы здорового образа жизни-7 часов.

Современные оздоровительные системы физического воспитания.
Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.
Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, Повышение работоспособности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность -4 часа.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений.
Индивидуально подобранные композиции из силовых, скоростно-силовых упражнений
Индивидуально подобранные комплексы упражнений с отягощениями.
Индивидуально подобранные композиции на основные группы мышц

Гимнастика – 15 часов.

ТБ по гимнастике. Правила соревнований. Судейство. Упражнения в равновесии.
Опорный прыжок через козла.
Опорный прыжок через коня.
Строевые упражнения. Висы.
Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции.
Строевые упражнения. Лазанье по канату. ОРУ с предметами.
Гимнастика для умственной и физической деятельности.
Длинный кувырок. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.
Кувырок назад. Оздоровительные ходьба и бег.
Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Комбинация из акробатических элементов.
Подготовка к соревновательной деятельности.
Сгибание и разгибание рук на брусьях.
Угол в упоре. Подтягивание.
Перекладина - подъем переворотом.

Элементы единоборства -8 часов.

Т Б и правила соревнований на занятиях единоборствами. Судейство.
Страховка. Приемы самостраховки.
Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
Подвижная игра «Борьба всадников». Учебная схватка.
Силовые упражнения в единоборствах.
Самостоятельная разминка. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
Приемы самостраховки.

Учебная схватка. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.

Лёгкая атлетика - 21 час.

ТБ по легкой атлетике, правила соревнований и судейство.

Спринтерский бег. Бег 60 метров. (ГТО)

Бег 100 метров. (ГТО)

Бег 200 метров. (ГТО)

Эстафетный бег.

Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».

Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». (ГТО)

Техника тройного прыжка.

Тройной прыжок.

Техника метания гранаты на дальность.

Метание гранаты на дальность.

ТБ во время прыжков в высоту. Правила соревнований. Судейство.

Прыжок в высоту способом «Перешагивание» техника выполнения.

Прыжок в высоту способом «Перешагивание»

Броски набивного мяча. Полоса препятствий.

Техника толкания ядра.

Толкание ядра.

Техника бега на средние дистанции. Бег 400 метров. (ГТО).

Эстафетный бег 4 по 200 метров.

Бег 800 метров. (ГТО)

Бег 2000 метров. (ГТО)

Кроссовая подготовка - 9 часов.

ТБ по кроссовому бегу. Чередование кроссового бега с ходьбой.

Преодоление препятствий, эстафеты.

Передвижение различными способами с грузом на плечах.

Кроссовый бег и преодоление препятствий в парах.

Кросс до 10 минут.

Кросс до 10 минут с «гандикапом».

Кросс до 15 минут группами.

Кросс до 20 минут.

Кросс 3000 метров (м), 2000 (д)

Спортивные игры - 31 часа.

Баскетбол – 13 часов

ТБ по баскетболу. Правила соревнований и судейство.

Техника ведения мяча. Передачи мяча. Броски в корзину.

Техника штрафного броска мяча в корзину.

Техника броска мяча в корзину в движении.

Техника трехочкового броска мяча в корзину.

Действия нападающего против нескольких защитников.

Индивидуальные тактические действия в защите.

Индивидуальные тактические действия в нападении.

Нападение быстрым прорывом.

Личная защита.

Командно-тактические действия в защите.

Командно-тактические действия в нападении

Двухсторонняя игра в баскетбол. Судейство.

Волейбол – 8 часов.

ТБ и правила игры волейбол. Судейство.

Прямой нападающий удар .

Блокирование нападающего удара.

Индивидуальные и групповые действия в нападении.

Индивидуальные и групповые действия в защите.

Технические приемы в нападении.

Командно-тактические действия .

Игра волейбол.

Гандбол - 10 часов

ТБ и правила игры гандбол. Судейство.

Обыгрыш защитника. Игра вратаря.

Индивидуальные действия игроков.

Позиционное нападение.

Позиционная защита.

Групповые действия в нападении.

Групповые действия в защите.

Командные действия в нападении.

Командные действия в защите.

Двухсторонняя игра в гандбол .

Региональный компонент - 7 часов.

Футбол – 7 часов

ТБ, правила соревнований, судейство по футболу.

Удары по мячу ногой, головой игра.

Варианты остановки мяча ногой, корпусом. Финты.

Обыгрыш сближающихся противников.

Удары по воротам, игра вратаря.

Технические приемы и командно-тактические действия.

Игра в футбол. Судейство

11 класс (68 часов, в неделю- 2 часа)

Физическая культура и основы здорового образа жизни-5 час.

Современные оздоровительные системы физического воспитания.

Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность -2 часа.

Индивидуально подобранные композиции из силовых, скоростно-силовых упражнений.

Индивидуально подобранные комплексы упражнений с отягощениями на основные группы мышц.

Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов.

ТБ по гимнастике. Правила соревнований. Судейство. Строевые упражнения.

Опорный прыжок через козла. ОРУ с предметами.

Опорный прыжок через коня. Угол в упоре. Висы. Подтягивание.

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции.

Комбинация из 6 акробатических элементов. ОРУ с предметами.

Комбинация из 7 акробатических элементов. Лазанье по шесту.

Перекладина - подъем переворотом. Комплекс упражнений на осанку.

Гимнастика для умственной и физической деятельности. Лазанье по канату.

Подготовка к соревновательной деятельности. Оздоровительные ходьба и бег.

Элементы единоборства -6 часов.

Т Б и правила соревнований на занятиях единоборствами. Судейство. Страховка. Приемы самостраховки.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Борьба всадников».

Силовые упражнения в единоборствах. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.

Самостоятельная разминка. Современные оздоровительные системы физического воспитания.

Приемы самостраховки. Основы законодательства в области физической культуры. Учебная схватка. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.

Лёгкая атлетика - 12 часов.

ТБ по легкой атлетике, правила соревнований и судейство. Спринтерский бег.

Бег 60 метров. (ГТО)

Бег 100 метров. (ГТО) Техника прыжка в длину с разбега.

Бег 200 метров. (ГТО) Прыжок в длину с разбега.

Техника метания гранаты на дальность. Техника тройного прыжка.

Метание гранаты на дальность. Тройной прыжок.

ТБ во время прыжков в высоту. Правила соревнований. Судейство.

Прыжок в высоту способом «Перешагивание» техника выполнения.

Толкание ядра. Полоса препятствий.

Эстафетный бег 4 по 200 метров. Прыжки со скакалкой.

Техника бега на средние дистанции. Бег 400 метров (ГТО).

Бег 800 метров. (ГТО). Броски набивного мяча.

Бег 2000 метров (ГТО). Тройной прыжок. Тест-5

Кроссовая подготовка - 6 часов.

Т Б по кроссовому бегу. Преодоление препятствий, эстафеты.

Кросс до 10 минут.

Кросс до 10 минут с «гандикапом».

Кросс до 15 минут группами.

Кросс до 20 минут.

Кросс 3000 метров (м), 2000 метров (д) .

Спортивные игры - 21 часа.

Баскетбол – 7 часов

ТБ по баскетболу. Правила соревнований и судейство . Техника ведения мяча.

Передачи мяча.

Техника штрафного броска мяча в корзину, броска мяча в движении, трехочкового броска .

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.

Нападение быстрым прорывом. Личная защита.

Позиционное нападение 5:5. Взаимодействие через «заслон».

Командно-тактические действия в защите и нападении.

Двухсторонняя игра в баскетбол. Судейство

Волейбол – 6 часов.

ТБ и правила игры волейбол. Судейство.

Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара.

Индивидуальные и групповые действия в нападении.

Индивидуальные и групповые действия в защите.

Технические приемы в нападении. Командно-тактические действия .

Игра волейбол. Судейство.

Гандбол - 7 часов

ТБ и правила игры гандбол. Судейство.

Обыгрыш защитника. Игра вратаря.

Индивидуальные действия игроков.

Позиционная защита и нападение.

Групповые действия в защите и нападении.

Командные действия в защите и нападении.

Двухсторонняя игра в гандбол . Судейство

Региональный компонент – 7 часов.

Футбол – 7 часов

ТБ , правила соревнований, судейство по футболу.

Удары по мячу ногой, головой, корпусом.

Удары по воротам. Игра вратаря. Финты.

Обыгрыш сближающихся противников.

Технические приемы и командно-тактические действия в защите.

Технические приемы и командно-тактические действия в нападении.

Игра футбол . Судейство.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Раздел	Количество часов	Количество часов
		10 класс	11 класс
1.	Физическая культура и основы	7	4

	здорового образа жизни		
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	2
3.	Легкая атлетика	21	12
4.	Кроссовая подготовка	9	6
5.	Гимнастика	15	10
6.	Единоборство	8	6
7.	Спортивные игры.	31	21
	баскетбол	13	7
	волейбол	8	6
	гандбол	10	7
8.	Региональный компонент (футбол)	7	7
	Итого	102	68

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей технологии, физической культуры и ОБЖ

ГКСУВУЗТ ОШ КК

от 29 августа 2019 года №1

_____ М.Г. Слисаренко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

В.Ю. Угрюмова
29 августа 2019 года