

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов**

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Матвейчева Октябрина Ивановна, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

Рассмотрено
Педагогический совет
Протокол № 1 от «30» августа 2016г.

Утверждено
Директор МОУ «СОШ № 4»
Павловец Е.А.
Распоряжение № 499 о/д от «01» сентября 2016г.



г. Тихвин
2016г.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе учебной комплексной программы по физической культуре, автором – составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях кандидат педагогических наук А.А. Зланевич, издательство Москва «Просвещение», 2011 г.

Учебная программа для 10-11 классов рассчитана на 204 часа (102 часа из расчета 3 часа в неделю).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и физического развития учащихся средствами учебного предмета физическая культура в соответствии с целями, которые определены стандартом.

Структура документа

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. 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 учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и отдельно 1 час в триместр.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы

Должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	раз	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 м x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы факультативно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	Физические и способности	Контрольное выражение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1 - 1,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95-3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0 - 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3 - 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9 - 12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8--9	11 и выше			
			17	5	9 - 10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13 - 15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Содержание

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

1.1 Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие ф/к личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ, современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2 Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упр. Основные формы и виды физических упр. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы и составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях, способы регулирования массы тела.

1.3 Медико-биологические основы.

10 класс. Роль ф/к и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Основы организации двигательного режима.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4 Приёмы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5 Баскетбол.

10-11 классы. Терминология б/б. Влияние игровых упр. на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

1.6 Волейбол.

10-11 классы. Терминология б/б. Влияние игровых упр. на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7 Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Т/б при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи, самоконтроль.

1.8 Лёгкая атлетика

10-11 класс. Основы биомеханики л/а упражнений. Влияние л/а на развитие двигательных качества, правила проведения соревнований, т/б, самоконтроль.

Календарно-тематическое планирование

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года		
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока		
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		20	20	40
- Лыжная подготовка		22	22	44
- Баскетбол		10	10	20
- Волейбол		11	11	22
- Лёгкая атлетика		30	30	60
Вариативная часть:				
- Элементы единоборств		9	9	18
ИТОГО:				210
ВСЕГО:		102	102	204

Календарно-тематическое планирование (индивидуальное обучение)

Тема	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Легкая атлетика	3	3
Спортивные игры	2	2
Гимнастика	2	2
Лыжная подготовка	2	2
Итого	9	9