

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Костёнковская средняя общеобразовательная школа»

Принята на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

Утверждено: Директор школы:
/ А.В. Астапенко/
Приказ № 121 от «02» сентября 2019 г.



Рабочая программа

Физическая культура для 10-11 класса(-ов)

Составила (и):

Петрова Тамара Витальевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Рабочая программа разработана с учетом примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях. А.А. Зданевич, М: «Просвещение», 2011 г., обеспечена учебником «Физическая культура 10-11 классы», под редакцией В.И. Ляха; М: Просвещение, 2010 г.

Рабочая программа по физической культуре реализует федеральный компонент учебного плана МБОУ «Костёнковская СОШ».

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год в 10 классе и 102 часа в 11 классе. Уровень рабочей программы – базовый.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности и жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей. В 10-11 классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой, историей, обществознанием и другими предметами.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы 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.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

1. формировать знания о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. формировать знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
3. формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
4. расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладеть новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
5. расширять функциональные возможности разных систем организма, повысить его адаптивные свойства за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
6. формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
7. формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных

занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

8. формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры.

Содержание программного материала состоит из трёх разделов: «Физическая культура и основы здорового образа жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с элементами прикладной подготовки».

Раздел «Физическая культура и основы здорового образа жизни» рассматривает темы в области знаний о физической культуре. Содержание раздела изучается на 1 уроке и в водно-подготовительной части уроков.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» включает оздоровительные системы физического воспитания с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность с элементами прикладной подготовки» является наиболее значительным по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Этот раздел предусматривает подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Продолжается работа по формированию умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья. В процессе усвоения материала программы углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности. Продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, закрепляется потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. Возрастает тренировочная направленность уроков. Более отчетливо проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

При оценке успеваемости отдают предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровню технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, количественным показателям в различных видах двигательных действий. При оценивании ориентирование направлено на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Контроль достижения учащимися осуществляется в следующих формах: выполнение контрольных нормативов; тесты; зачеты; контрольных упражнений, «на результат».

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Отметка по физической культуре учащимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания. Учащиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Физическая культура и основы здорового образа жизни» в виде устного опроса или написания рефератов, «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Тематическое планирование 10 класс.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
I	Физическая культура и основы здорового образа жизни	1
II	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
III	Спортивно-оздоровительная деятельность с элементами прикладной подготовки	104
3-1	Лёгкая атлетика	22
3-2	Спортивные игры:	45
	Волейбол	19
	Баскетбол	20
	Футбол	6
3-3	Гимнастика с элементами акробатики	17
3-4	Лыжная подготовка	18
3-5	Прикладная физическая подготовка	2
Итого:		105

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
I	Физическая культура и основы здорового образа жизни	1
II	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
III	Спортивно-оздоровительная деятельность с элементами прикладной подготовки	101
3-1	Лёгкая атлетика	19
3-2	Спортивные игры:	45
	Волейбол	19
	Баскетбол	20

	Футбол	6
3-3	Гимнастика с элементами акробатики	17
3-4	Лыжная подготовка	18
3-5	Прикладная физическая подготовка	2
Итого:		102

Содержание учебного предмета

Раздел I: Основы знаний о физической культуре, умения и навыки 10кл-(1часа), 11 кл –(1 часа).

Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Знания в области физической культуры. Физическая культура общества и человека. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел II: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии; гимнастика при умственной и физической деятельности.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Раздел III: Спортивно-оздоровительная деятельность с элементами прикладной подготовки (104 часа- 10 класс, 101 час-11 класс)

Тема 1. Легкая атлетика 10кл -(22 часов), 11кл(19 часов).

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег в равномерном и переменном темпе), прыжков в длину и в высоту с разбега, метания гранаты, варианты челночного бега, эстафеты.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Тема 2. Спортивные игры 10кл -(45 часов), 11кл-(45 часов).

Технико-тактические действия и приемы игры волейбол, баскетбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики 10кл -(17 часов), 11кл-(17 часов).

Упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные

группы. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Тема 4. Лыжная подготовка 10кл -(18 часов), 11кл-(18 часов).

Лыжные хода, переходы с хода на ход, техника спусков, подъемов, преодоление препятствий, прохождение дистанций.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Развитие координации движений, выносливости.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 5. Прикладная подготовка 10кл -(2 часа), 11кл-(2 часа).

Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Лазанье, перелезание. Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Страховка. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Демонстрировать;

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	сред-ний	высо-кий	низкий	сред-ний	высо-кий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек	16-17	5.1 и выше	5.0-4.7	4.3 и ниже	6.1 и выше	5.9-5.3	4.8 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м, сек.	16-17	8.1 и выше	7.9-7.5	7.2 и ниже	9.6 и выше	9.3-8.7	8.4 и ниже
3	Скорост-но-силовые	Прыжок в длину с места, см.	16-17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м.	16-17	1100 и менее	1300-1400	1500-и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из	16-17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше

		положения сед, см.							
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (м), на низкой (д.), кол-во раз	16-17	5 и мень- ше	9-10	12 и больше	6 и меньше	13-15	18 и больше

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Информационно- методические ресурсы.

1. Учебно - методическое обеспечение

Литература для учителя

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И. Лях, А.А. Зданевич; М.: Просвещение, 2011 г.

Литература для учащегося

Учебник «Физическая культура 10-11 классы», под редакцией В.И. Ляха; М: Просвещение, 2010 г.

2. Учебно-практическое оборудование:

гимнастика с основами акробатики

- маты гимнастические - 10 шт.;
- скамейка гимнастическая - 2 шт.;
- скакалка гимнастическая - 25 шт.;
- гимнастическая стенка - 7 шт.;
- гимнастический козёл - 1 шт.;
- гимнастический мост - 1 шт.;

лёгкая атлетика

- мяч малый теннисный - 15 шт.;
- мяч набивной 1 кг - 8 шт.;
- рулетка измерительная - 1 шт.;
- секундомер - 1 шт.;

баскетбол

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой - 2 шт.;
- мячи баскетбольные -15 шт.;
- Насос для накачивания мячей - 1 шт.;

лыжная подготовка

- комплект лыж - 25 пар;

измерительные приборы

- весы медицинские

3. Спортивные залы:

- спортивный игровой зал;

4. Пришкольный стадион:

- лёгкоатлетическая дорожка;
- сектор для метания;

