МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса

**«Физическая культура»**

10- 11 класс

(базовый уровень)

на 2017 – 2019 учебный год

Составитель: Харченко Елена Павловна — учитель физической культуры

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе примерной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А Зданевич

Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование физической культуры обучающихся и раскрывается учебным материалом, структурированным по соответствующим образовательным разделам: знания, умения и способы физкультурной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей.

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

Настоящая рабочая программа описывает содержание основных форм физической культуры в 10-11 классах общеобразовательной школе.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Вид***  ***программного материала*** | ***10 класс*** | ***11 класс*** |
| Основы знаний по физической культуре в процессе урока | | | |
| *1* | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| *2* | Спортивные игры | 42  *(21+21)* | 42  *(21+21)* |
| *3* | Гимнастика | 21 | 21 |
| *4* | \*Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| **ВСЕГО:** | | **102** | **102** |

\*В случае бесснежной зимы заменить тему « Лыжная подготовка» на тему «Спортивные игры», которые способствуют развитию выносливости.

**Раздел 2. Среднее (полное) общее образование**

**Физическая культура**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

* **Развитие** физических качеств и способностей**,** совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
* **Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта знаний специально-прикладными и базовыми видами спорта.
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

*( С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности медицинских показаний и климатических условий )*

Комплексы утренней и двигательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристкой подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика: бег на короткие, средние и *длинные* дистанции*,* эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Правила проведения соревнований.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Правила соревнований по лыжным гонкам. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе, баскетболе, футболе, мини-футболе. Терминология игры . Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведения соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

***В результате изучения физической культуры обучающийся 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, комплексы атлетической гимнастики.
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта:

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** дня:

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений:
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Задачи**  физического воспитания 10-11 классов **направлены**:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

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-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности 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 самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 |  |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с |  |
| Бег 100 м | 14,3 с |  |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз |  |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — |  |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см |  |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с |  |
| Кроссовый бег на 2 км | — |  |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: 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; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

**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 фазкультурно-оздоровательной 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; осуществштть 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет |  | | | |  |
| юноши | | |
| Низкий | Средний | Высокий |  | |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 16  17 | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) |  | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |
|  |

**Список литературы**

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2010г

2. Т.А Швалева; В.И. Шальгинова. Физическая культура. Абакан. 2008г.

3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.

4. Кузнецов В.С., Колоднизкий Г.А. Методика обучения основным движениям на уроках физической культуры в школе. – М: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002

5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

6. В.Б. Попов. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. Москва. «Издательство Астрель». 2002г.

7. В.Я. Дронов. Лыжная подготовка детей школьного возраста. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС». 2005г.

8. В.И. Ковалько . Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы

Москва «Вако» 2007 г

9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –

2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

10. В.И. Ляха , Г.Б. Мейксона. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов

11. Научно-методический журнал – Физическая культура в школе. Москва. «Школа-Пресс».

12. Методическая газета-«Спорт в школе». Москва. Издательский дом «Первое сентября»

13. В.И Лях; А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9, классы. Москва «Просвещение» 2009г.

14. В.И Лях; А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2008г.

15. М. В. Видякин, В.И. Виненко. Физкультура . 11 класс . Волгоград:

Учитель 2007г.

16. М.И. Васильева и др. Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича Волгоград : Учитель, 2011г

17.Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев Сборник нормативных документов. Физическая культура. 4- е изд., - М.: Дрофа,2008 г

18. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям -Ростов на Дону : Феникс, 2009

19.Е.Л. Гордияш и др. Физическое воспитание в школе : Волгоград: Учитель, 2008 г

20.П.А. Киселёв, С. Б. Киселёва. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград : Учитель, 2002