Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Киришская средняя общеобразовательная школа №7»

Утверждаю
Заместитель директора по хозяйственной работе_____Т.В.Носова

Приказ № 313 от «01» сентября 2018 года

Рабочая программа

по физической культуре

10 - 11 класс

Разработана

методическим объединением

учителей физической культуры

МОУ «КСОШ №7».

г.Кириши. 2018 год

Пояснительная записка

Занятия по физической культуре проводятся на основании методики «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А., составленной на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорово го образа жизни. В процессе обучения учащимися используются учебники по физической культуре под редакцией Ляха В. И.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

.формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

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

.дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц и др.) способностей;

.формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

.закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
.формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
.дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета в базисном учебном плане

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Ввиду отсутствия оборудования для проведения уроков с использованием элементов единоборств проводится 9 часов по спортивным играм .

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

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, профилактика вредных привычек, ведения 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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
· особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
· особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы 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;
· экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить

· самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
· контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
· приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
· приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
· занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
· судейство по виду 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.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки

Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5.0 с 14.3 с	5.4 с 17.5 с
Силовые	Прыжок в длину с места, см Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	215 см 10 раз	170 см 14 раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Кроссовый бег 3км	 13 мин 50 с	10 мин 00 сек

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи**)** с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (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 физкультурно-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 вводов 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.

Содержание программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры и личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содеожания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры.

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными действиями.

Гимнастика с элементами акробатики.

Продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, на гимнастической стенке, скамейке; на занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. объединенные в различные комбинации.

Гимнастические упражнения направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую ролдь для подготовки их к будущей трудовой деятельности службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствуют развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Легкая атлетика.

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных различных спортивных способов прыжков. Возможно ознакомление с техникой тройного прыжка, метания диска, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Необходимо создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

Лыжная подготовка.

Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд/мин. Скорость увеличивать постепенно от урока к уроку.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах.

Базовая часть: 63 часа

Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

Спортивные игры волейбол: 21 час

Гимнастика с элементами акробатики: 21 час

Лёгкая атлетика: 21 час

Вариативная часть: 39 часов

Баскетбол: 21 час

Лыжная подготовка: 18 часов

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	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 х 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:	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	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

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание

п			
		Основная школа	
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Учебник по физической культуре	к	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.3	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.4	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Стойки волейбольные	Д	
2.6	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
2.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.8	Обручи гимнастические	Г	
2.9	Комплект матов гимнастических	Г	
2.10	Перекладина навесная универсальная	Д	
2.11	Набор для подвижных игр	г	
2.1	Аптечка медицинская	Д	

2			
2.13	Стол для настольного тенниса	Д	
2.14	Комплект для настольного тенниса	Г	
2.15	Мячи футбольные	Г	
2.16	Мячи баскетбольные	Г	
2.17	Мячи волейбольные	Г	
2.18	Сетка волейбольная	Д	
2.19	Оборудование полосы препятствий	Д	
3	**Спортивные залы (кабинеты)**		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4	**Пришкольный стадион (площадка)**		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	

4.5	Полоса препятствий	Д	
4.6	Лыжная трасса	Д	