

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №86» городского округа Самара

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей
физической культуры, технологии
и ОБЖ
Председатель МО

Илья / Н.А.Щукина
Протокол № 1
«29» августа 2016 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Илья / И.Ю.Мягель
«30» августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(базовый уровень)**

**Уровень программы
среднее общее образование
10 - 11 класс**

Программа разработана на основе авторской программы В. И. Ляха. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы:
- М.: Просвещение, 2015

Учебники:

Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов.
- М.: Просвещение, 2014;

Составители программы:

Н.А. Щукина, учитель физической культуры высшей категории,
О.А. Каданцева, учитель физической культуры высшей категории

Самара, 2016 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
3. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования (ФК ГОС), утвержденным приказом Министерства образования РФ от 05 марта 2004 г. № 1089;
4. ООП СОО МБОУ Школы № 86 г.о. Самара;
5. Учебный план МБОУ Школы № 86 г.о. Самара;
6. Письмо Роспотребнадзора №01/476-16-24 от 19.01.2016 "О внедрении санитарных норм и правил".
7. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10 - 11 классов направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях 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, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Определение места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа для 10 - 11 классов рассчитана на 204 часа (3 часа в неделю).

10 класс - 102 часа;

11 класс – 102 часа.

Необходимость введения дополнительного третьего часа урока физической культуры продиктована снижением двигательной активности обучающихся, ухудшением здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Содержание программного материала имеет две части – базовую часть и вариативную:

на базовую часть отводится 76 часов;

на вариативную часть отводится 26 часов.

В настоящее время, ввиду отсутствия школьного стадиона, беговых дорожек, сектора для метания, ямы для прыжков, отсутствия спортивного оборудования по гимнастике, занятия по лёгкой атлетике и гимнастике проходят в соответствии с учётом возможностей школы. Так из программы по гимнастике исключены упражнения на брусьях, перекладине, лазанье по канату, опорные прыжки; из программы по лёгкой атлетике исключены бег на длинные дистанции, прыжки в длину, а раздел «Лыжная подготовка» из-за отсутствия необходимых трасс исключён из школьной программы.

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на изучение программы, добавлено на спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов развития системы воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсивности учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как

воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося.

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

Программа рассчитана на трехразовые уроки физической культуры в неделю.

Теоретические сведения проходятся в процессе урока.

Требования к уровню подготовки выпускников средней школы:

В результате освоения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

знать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.2	9.6
Сиоловые	Прыжок в длину с места, см	225	185
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	—	25
К выносливости	Бег 3000 (2000) м, мин, с	15.00	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувыроков, с	8.0	12.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	15.0	12.0

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

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- 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;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Содержание учебного предмета

10 класс

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ (76 часов)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры 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 воспроизведству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы.

Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Закрепление навыков закаливания. Основные формы и виды физических упражнений. Роль

физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Воздушные и солнечные ванны.

2. Практическая часть (76 часов)

Спортивные игры (40 часов)

Баскетбол (20 часов)

Стойки, повороты, остановки и передвижения игрока. Ловля и передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передачи с сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание мяча, накрывание броска). Нападение быстрым прорывом. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол.

Волейбол (20 часов)

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

Строевые упражнения.

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Акробатические упражнения:

Юноши - длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки - сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Легкая атлетика (24 часа)

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Челночный бег. Бег на 3000 м. (юноши). Бег на 2000 м. (девушки).

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (26 часов)

Спортивные игры (26 часов)

Баскетбол (13 часов)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол (13 часов)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11 класс

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ (76 часов)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)

Социокультурные основы.

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 содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

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 и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры (40 часов)

Баскетбол (20 часов)

Терминология баскетбола. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Личная и зонная защита. Правила игры.

Волейбол (20 часов)

Терминология волейбола. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подач мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающих ударов.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре.

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Переворот боком (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Легкая атлетика (24 часа)

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном и попеременном темпе. Варианты челночного бега. Бег 2000м. и 3000 м. Прыжки в длину. Метание гранаты 500 – 700 г с разбега на дальность. Бросок набивного мяча 1 кг.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (26 часов)

Спортивные игры (26 часов)

Баскетбол (13 часов)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол (13 часов)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тематическое планирование по физической культуре, 10 класс

Название темы	Количество часов
Базовая часть -	76 ч
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	В процессе урока
Легкая атлетика	24 ч
Гимнастика с элементами акробатики	12 ч
Спортивные игры (баскетбол)	20 ч
Спортивные игры (волейбол)	20 ч
Вариативная часть -	26 ч
Спортивные игры (баскетбол)	13 ч
Спортивные игры (волейбол)	13 ч
Итого:	102 ч

Тематическое планирование по физической культуре, 11 класс

Название темы	Количество часов
Базовая часть - 76 ч	
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	В процессе урока
Легкая атлетика	24 ч
Гимнастика с элементами акробатики	12 ч
Спортивные игры (баскетбол)	20 ч
Спортивные игры (волейбол)	20 ч
Вариативная часть - 26 ч	
Спортивные игры (баскетбол)	13 ч
Спортивные игры (волейбол)	13 ч
Итого:	102 ч