

СОГЛАСОВАНО

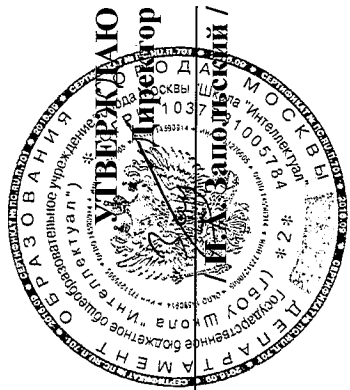
на заседании кафедры

Протокол №1

«26» июня 2017 г.

Зав. кафедрой

/В.В. Аксенов/



Физическая культура

Рабочая программа

СТАРШАЯ ШКОЛА

10-11 класс

Учителя:

Аксенов В.В.; Черникова Е.В.

2017

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (полного) общего, по физической культуре, «Примерной программы по физической культуре».

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положенных нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Особенности программы.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре 10-11 классы. Базовый уровень. Авторы программы В.И. Лях., Л.Б. Кофман., Г.Б.Мейсон., Москва «Просвещение» 2011 г. А.П.Матвеев., Москва «Просвещение» 2008 г.

Цели изучения физической культуры

Изучение физической культуры в общеобразовательных учреждениях на базовом уровне 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 знаний 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.

Приоритетные формы и методы работы с обучающимися.

Методы, активизирующие самостоятельность и творчество учеников:

Методы обучения

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Приоритетные виды и формы контроля.

Тесты, самостоятельная работа, зачеты, сдача норм ГТО.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения (10-11 класс).

Структура документа

Рабочая программа по физической культуре включает разделы: пояснительную записку (общая характеристика учебного предмета, черты ОУ, особенности программы, цели изучения физики, приоритетные формы и методы работы с обучающимися и контроля обучающихся), основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам курса, требования к уровню подготовки выпускников, календарно-тематическое планирование, методическое и техническое обеспечение спортивного зала.

Общая характеристика учебного предмета (10-11 класс)

Учебная дисциплина	Класс	Программа, кем и когда рекомендована	Тип программы	Количество часов в неделю, общее количество часов	Базовый учебник	Методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение
Физическая культура	10	Примерная программа среднего (полного) общего образования по физике. 10-11 классы. Базовый уровень. Авторы программы: «Программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» А.П.Матвеев. Москва «Просвещение» 2008. В.И.Лях «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Москва «Просвещение» 2011 год.	государственная	3/102		«Настольная книга учителя физической культуры» Москва «Физическая культура и спорт» 2008	Спортивный инвентарь
Физическая культура	11	Примерная программа среднего (полного) общего образования по физике. 10-11 классы. Базовый уровень. Авторы программы: «Программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» А.П.Матвеев. Москва «Просвещение» 2008. В.И.Лях «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Москва «Просвещение» 2011 год.	государственная	3/102		«Настольная книга учителя физической культуры» Москва «Физическая культура и спорт» 2008	Спортивный инвентарь

Курс физическая культура в рабочей программе 10-11 класса структурируется на основе двигательной деятельности и включая в себя три основных учебных раздела:

- знания о физической культуре;
- способы двигательной (физкультурной) деятельности;
- физическое совершенствование;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

1. Классы-10,11
2. Количество часов для изучения предмета в классах-102 (3 часа в неделю).
3. Количество учебных недель – (35 недель в год).

Содержание учебного предмета, курса

Основное содержание (204 час (102 ч-10 класс, 102 ч-11 класс))

Основы знаний о физической культуре (10 часов).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийское движение. История зарождения олимпийского движения в России. Физическая культура в современном обществе. Тренирование к технике безопасности и бережное отношение к природе. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(10 часов).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультпауз. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью(204 часов).

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Метание гранаты. Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам. Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методическая литература

№ п/п	Класс	Название	Автор	Год издания	Кол-во экз.
1	5-11	Валиология Легкая атлетика	Б.Н.Чумаков Н.Г.Озолин, В.И.Воронкин, Ю.Н.Примаков	2004 2009	1 1
2	5-11	Физическая культура(учебный курс)	Е.В.Харламов О.К.Грачев	2009	1
3	10-11	Уроки физической культуры в школе	Ю.А.Янсон	2012	1
4	5-11	Настольная книга учителя по физической культуре	Л.Б.Кофман	2011	1
5	5-11	Метание малого мяча и гранаты в школе	В.И.Никитин	2011	1
6	5-11	Физкультура без травм	В.К.Величенко	2010	1
7	5-11				

8	5-11	Физическая культура	А.П.Магвеев	2009	1
9	1-11	Программа физического воспитания учащихся	В.И.Лях	2011	1

2. Электронные пособия

№ п/п	класс	название	автор	Год издания	Кол-во экзем
1	1-11	Организация спортивной работы в школе (CD)	Издательство Учитель	2010	1
2	1-11	Физическая культура (CD)	Издательство учитель	2010	1
3	5-11	История спорта (CD)	Издательство Учитель	2010	1

3. Техническая база.

№	Наименование	Марка	Год поставки	ед. изм.	Количество
1	Монитор	LOC	Сентябрь2009	шт.	1
2	Системный блок	IN WIN	Сентябрь2009	шт.	1
3	Принтер	HP Laser jet P1005	Сентябрь2009	шт.	1
4	Магнитола	PHILIPS	Сентябрь2009	шт.	1
5	Шведская стенка		Сентябрь2009	шт.	10
6	Скамейка гимнастическая		Сентябрь2009	шт.	6
7	Волейбольная сетка		Сентябрь2009	шт.	1
8	Перекладина для подтягивания		Сентябрь2009	шт.	8
9	Гимнастические маты		Сентябрь2009	шт.	15
10	Гимнастический мостик		Сентябрь2009	шт.	1
11	Гимнастический козел		Сентябрь2009	шт.	1

12	Стойки для прыжков		Сентябрь 2009	шт.	2
13	Планки для прыжков в высоту		Сентябрь 2009	шт.	2
14	Мячи волейбольные		Сентябрь 2009	шт.	15
15	Мячи баскетбольные		Сентябрь 2009	шт.	15
16	Мячи футбольные		Сентябрь 2009	шт.	10
17	Гимнастическая перекладина		Сентябрь 2009	шт.	4
18	Дорожка резиновая		Сентябрь 2009	шт.	1
19	Щит для метания мяча в цель.		Сентябрь 2009	шт.	2
20	Щит 6/6 тренировочный		Сентябрь 2009	шт.	4
21	Гранаты для метания 700гр.		Сентябрь 2009	шт.	20
22	Гранаты для метания 500гр		Сентябрь 2009	шт.	20
23	Конусы разметочные		Сентябрь 2009	шт.	40
24	Мячи для метания		Сентябрь 2009	шт.	20
25	Мячи резиновые		Сентябрь 2009	шт.	20
26	Мячи теннисные		Сентябрь 2009	шт.	20
27	Кегли		Сентябрь 2009	шт.	10
28	Гимнастическое напольное бревно		Сентябрь 2009	шт.	1
29	Скакалки гимнастические		Сентябрь 2009	шт.	20
30	Обручи гимнастические		Сентябрь 2009	шт.	10
31	Палки гимнастические		Сентябрь 2009	шт.	15
32	Теннисный стол		Сентябрь 2009	шт.	1

33	Щит б/б игровой	Сентябрь 2009	шт.	2
34	Насос для мячей	Сентябрь 2009	шт.	1
35	Эстафетные палочки	Сентябрь 2009	шт.	5

Планируемые результаты изучения учебного предмета (10-11 класс)

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 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, страховка и самостраховка;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	4,8	5,2
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	16
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз		
	Прыжки в длину с места, см	215	170
	Метание гранаты 700гр.	39	
	Метание гранаты 500гр		25
К выносливости	Бег 2000м, мин, с		10.00
	Бег 3000м, мин, с	13.30	