

Приложение к образовательной программе
среднего общего образования
МАОУ СОШ №3

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
10-11 класс
среднего общего образования**

Составители: Анисимов С.В.,
учитель физической культуры,
I квалификационной категории;
Оганян Л.А.,
учитель физической культуры

го Красноуральск
2016 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.03.04 г. № 1809., Примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет на уровне среднего общего образования, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу, т.к. этот вид спорта является приоритетным в школе. Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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.

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 социальной ориентации;

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания

Физическая культура и основы здорового образа жизни (теоретическая часть в процессе уроков)

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (28 часов)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из правил при подготовке упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

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

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

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Этот раздел содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. В том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО в этот раздел нужно включить информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду спорта с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности. Соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду спорта.

Спортивно-оздоровительная деятельность (162 часа)

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и в высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. В этом разделе нужно ориентировать на гармоническое физическое развитие. Всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся здесь нужно включить жизненно важные навыки и умения подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью упражнения должны распределяться по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального формирования воздействия на развитие основных физических качеств.

Прикладная физическая подготовка (17 часов)

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий, Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Требования к уровню подготовки выпускников

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:

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.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- Сдача спортивных нормативов.
- Зачеты.

Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
10 класс		
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики, аэробики, ритмической гимнастики	14
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	79
3.1	Спортивные игры: волейбол	21
3.2	Лёгкая атлетика	25
3.3	Баскетбол	15
3.4	Лыжная подготовка	18
4	Плавание	2
5	Прикладная физическая подготовка	10
	Итого	105
11 класс		
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики, аэробики, ритмической гимнастики	14
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	81
3.1	Спортивные игры: волейбол	23

3.2	Лёгкая атлетика	25
3.3	Баскетбол	15
3.4	Лыжная подготовка	18
4	Прикладная физическая подготовка	10
	Итого	105

Учебно-методическое обеспечение

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич -М.: Просвещение, 2011.
2. «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для учащихся 10-11 классов-М.: Просвещение, 2013.
3. «Методическое пособие для учителя» В.И. Лях - М.: Просвещение, 2011..
4. Тесты уровня физической подготовленности:
 - Бег 30 м;
 - Челночный бег 3x10;
 - Прыжок в длину с места, см;
 - 6-ти минутный бег, м;
 - наклон вперед из положения сидя, см;
 - подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики).
 - сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 сек (девушки)