

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Невонская средняя общеобразовательная школа №1»
имени Родькина Николая Дмитриевича

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Билиенков А.П.

24 апреля 2019 г



СОГЛАСОВАНО

Зам по УВР

Колоскова О.Е.

23 апреля 2019 г.

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей

Естественных наук

22 апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 10-11 класса

Составитель: учитель физической культуры первой
квалификационной категории
Соболев Денис Владимирович

Невон, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2017).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в 10 — 11 классах в учебном процессе можно использовать учебник: Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 — 11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. 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

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать уровень физической подготовки:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливость	Бег 2000 м, мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,3	-

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, 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- I. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- II. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 №751;
- III. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 № 1507-р;
- IV. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 №322;
- V. Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 № 56;
- VI. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51-197/20;
- VII. Положение о государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11 (12) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 03.12.1999 № 1075 с дополнениями; приказ от 16.03.2001 № 1022, от 25.06.2002 № 2398, от 21.01.2003 № 135;
- VIII. О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускников 9 и 11 классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 № 317.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Программы по физической культуре

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) основного общего образования.
2. **Примерная** программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Учебники по физической культуре

1. **Физическая культура:** Учеб. для учащихся 10 — 11 кл. общеобразоват. Учреждений/ В.И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б . Мейксон и др.; Под ред. В.И. Лях и др. - 2-е изд.- М.: Просвещение, 1998.-155 с.: ил.

Учебные диски

1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы - (компакт-диск) - издательство Учитель 2010
3. «История Спорта» - компакт – диск
4. Уроки – проекты по темам школьной программы:
 - техника безопасности на уроках по ФК;
 - Похитители здоровья.
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Гимнастика
 - Футбол
 - Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
 - История Олимпийских игр и др.

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 — 11 КЛАССОВ**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический - Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные - Г
18. Мячи волейбольные — Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.