муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Николо-Поломская средняя общеобразовательная школа» Парфеньевского муниципального района Костромской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
естественного цикла
Протокол № 4 от 22.08.17г.
Руководитель МО _____

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Иванова Г.В.
«25» 08 20/7г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Приказ от 2.08.17 № 92
_____ Фалина Л.В.

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А
учебного курса «Физическая культура»

Класс: 10-11
Уровень образования: основное общее образование
Срок реализации программы -2017 /2021 гг.
Количество часов по учебному плану:
всего – 102 ч/год; 3ч/неделю

Рабочую программу составила Рябкова Ольга Николаевна,
учитель физической культуры высшей категории

2017 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 года № 1089 Закона «Об образовании РФ» в ред. Федерального закона от 13.01.96 № 12-ФЗ), закона «Об образовании РБ» на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2007) Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в10-11классах
- является приложением к образовательной программе основного общего образования МКОУ «Николо-Поломская СОШ»
- обеспечивает усвоение школьниками 10-11 классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре в10-11 классах
- способствует развитию здоровья учащихся
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 10-11 классах.

Назначение программы

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МКОУ «Николо-Поломская СОШ»
программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
- для администрации МКОУ «Николо-Поломская СОШ»
программа является основанием для определения качества реализации общего образования;
- категория обучающихся: учащиеся 10-11 классов МКОУ «Николо-Поломская СОШ»
- сроки освоения программы: 4 года.

Цели учебной программы

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения. Познания, профессионально-трудового выбора , личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выборного жизненного пути.

Целью обучения в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

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 (кондиционных и координационных) 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.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов мое совершенствование личности, формирование у учащихся 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.

Задачи учебной программы

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности
- гармонизация физической и духовной сфер
- формирование адекватной самооценки личности
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м. (с)	5.0	5.4
	Бег 100м. (с)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	-	10.00

Содержание учебной программы

Основы знаний о физкультурной деятельности – 8ч.

– Культурно-исторические основы – 2ч.
– Психолого-педагогические основы – 3ч.
– Медико-биологические основы – 3ч.

Культурно-исторические 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-масовых мероприятий. 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.

Основы знаний по физической культуре в процессе урока:

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.

Лыжная подготовка.

10-11 классы Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Результаты выступления российских лыжников на международной арене. История школьных лыжных соревнований, достижения, традиции.

Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Потертостях и обморожениях. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

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.

Способы физкультурной деятельности с общей и профессионально-прикладной направленностью – 64 часов

– Практические умения (контрольные испытания) – 10ч.

– Двигательные действия и навыки – 54ч.

Спортивные игры – 30ч.

– Баскетбол

– Волейбол

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Классы	
		10кл.	**11кл.**
		Кол. часов	Кол. часов
1	Легкая атлетика	24	24
2	Спортивные игры волейбол баскетбол	30	30
3	Основы знаний по физической культуре	8	8
4	Гимнастика	18	18
5	Лыжная подготовка	22	22
Всего часов		102	102

Литература для учителя

1. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.
2. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях.
3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.

Литература для учащихся

«Физическая культура». Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.

- **в течение учебного года учитель может изменять и дополнять программу по своему усмотрению согласно рекомендованной программе обучения.**