

10-11 классы

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования России от 05.03.2004 г., № 1089);
2. Годового учебного календарного графика на текущий учебный год;
3. Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов – (Лях В.И., Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2009 г);
5. Учебного плана МАОУ СОШ № 63, утвержденного директором школы 16 мая 2014г.(приказ №12/ОД) и согласованного 16 мая 2014г. (Протокол № 9) с Управляющим советом МАОУ СОШ № 63.
6. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (СанПин 2.4.2.2821-10, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г.).
7. Письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа Физической культуры»

Продолжительность учебного года составляет в 10 классах – 34 учебных недели (включая период промежуточной аттестации и составляет 102 часа); в 11-х классах – 34 учебных недели (не включая период государственной итоговой аттестации и составляет 102 часа).

Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени. Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 174 часа (87 учебных часов для 10 классов и 87 часов для 11 классов) и представлена следующими разделами:

- легкая атлетика- 42 часа (21 час для 10 класса и 21 час для 11 классов)
- гимнастика с элементами акробатик- 36 часов (по 18 часов в 10 и 11 классе)
- спортивные игры- 42 часа (по 21 часу в 10 и 11 классе)
- лыжная подготовка- 36 часов (по 18 часов в 10 и 11 классе)

Вариативная часть (30 часов учебного времени) представлена тематикой «Спортивные игры» (22 часа) и «Кроссовая подготовка» (8 часов).

Такой выбор распределения учебного материала в планировании обусловлен погодными условиями местности.

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Предмет «Физическая культура» изучает вопросы олимпийского образования, безопасности жизнедеятельности, формирования принципов здорового образа жизни предусматривается в предмете физическая культура. Вариативная часть программы по физической культуре направлена на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Программа своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Содержание курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля – программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения их социальная направленность и формы организации. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидро процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Спортивные игры (баскетбол): Ловля и передачи мяча на месте и в движении, с сопротивлением. Ведение мяча в различных стойках, с изменением направления, скорости, сопротивлением. Броски мяча одной и двумя руками. Позиционное нападение, личная защита, взаимодействие игроков. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики: Строевые команды. Упражнение в вися на перекладине(мальчики). Упражнение на брусьях (девочки). Прыжок через козла. Акробатические элементы: кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(мальчики), кувырки назад, вперед, мост, акробатические комбинации из 5-6 элементов. Упражнение на гимнастическом бревне, скамейки. Упражнения со скакалкой, с обручем, гимнастическими палками

Легкая атлетика: Низкий старт. Бег на результат:60м, 1000м, 1500м, 2000м, Прыжки с места, в длину с разбега, в высоту. Метание мяча в цель, на дальность с места и разбега. Эстафеты.

Лыжная подготовка: Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Кроссовая подготовка: Равномерный бег 500м, 1000м, 1500м, 2000м (девушки), 3000м (юноши) бег до 30 минут; преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий; бег в гору, бег по разному грунту, бег по пересеченной местности.

Спортивные игры (волейбол): Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку. Отбивание мяча кулаком. Поддача мяча в зоны. Индивидуальное нападение и блокирование, командное блокирование. Игра по правилам, игровые задания на координацию, быстроту.