

**Рабочая программа по**

**физической культуре для**

**10-11 класса**

**(уровень общеобразовательный)**

**2019**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура для 10-11 класса составлена в соответствии с:

* 1. Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
  2. Примерной Основной образовательной программы среднего общего образования. Одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28. 06.2016 г. №

2/16-з).

* части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, расширения объема (детализации) содержания, а также пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся, сохранен подход авторов В.И.Лях, А.А.Зданевич (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы).

Рабочая программа составлена на основе Примерной рабочей программы по физической культуре учащихся для 10-11 классов. Предметная линия учебников под редакцией В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2017 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Физическая культура. Учебник для 10 -11 классов для образовательных организаций/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

На изучение физической культуры при получении среднего общего образования отводится 204 часа:

в 10 классе — 102 часа, 3 часа в неделю, в 11 классе — 102 часов, 3 часа в неделю

**Цель** школьного образования по физической культуре — формированиеразносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации

здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**Задачи:**

* 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной

деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 класса**

* результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончани средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и чедовека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире,влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования

индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактике травматизма и оказании первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
  + занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
  + судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

 понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* приобретения практического опыта деятельности предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические | Физические | юноши | девушки |  |
| способности | упражнения |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Скоростные | Бег 30 м | 5.0 с | 5.4 с |  |
|  | Бег 100 м | 14.3 с | 17.5 с |  |
|  |  |  |  |  |
| Силовые | Подтягивание из виса на | 10раз | — |  |
|  | высокой перекладине |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места | 215см | 170см |  |
|  |  |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на |  |  |  |
|  | низкой перекладине | — | 14раз |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| К вынослиности | Кроссовый бег 3 км | 13 мин 50 с |  |  |
|  | Кроссовый бег 2 км |  | 10 мин 00 |  |
|  |  |  | с |  |
|  |  |  |  |  |

**Двигательные умения, навыки и способности**

* + **метаниях на дальность и на меткость**:метать различные по массе иформе снаряды(гранату, утяжеленные мячи) малый мяч и мяч 150 г с места и
* разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 15—20 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с

10—12 м.

* + **гимнастическах и акробатическах упражнениях**:выполнятькомбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (мальчики); опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок , стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скоростью (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).
* **спортивных играх**:демонстрировать и применять в игре или в процессевыполнения специально созданного комплексного упражнения основные техники-тактические действия одной из спортвных игр.

**Физическая подготовленность**:соответствовать,как минимум,среднемууровню показателей развития основных физических способностей (таблица 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**:использоватьразличные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по

легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту

* разбега, метание, бег на выносливость; осуществлятьв соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Формы контроля уровня достижений учащихся**

* целях определения степени освоения учащимися учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах текущий контроль осуществляется по следующим показателям:
* теоретические знания;
* физическая подготовленность учащихся;
* практические умения и навыки;
* навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
* динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья и уровень физической подготовленности);
* сформированность общеучебных умений и навыков;
* письменное сообщение по изучаемому разделу (для временно освобожденных от занятий).

**Содержание учебного предмета**

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу осваивается в каждой четверти на первых уроках

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8-10 минут, | в течение четверти по ходу некоторых | | | | уроков по 3-5 | |
| минут. Содержание | | раздела *практической* | | *части* ориентировано | | на |
| гармоничное | физическое | | развитие, | всестороннюю | физическую | |

подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Раздел включает основные базовые виды программного материала – «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики, элементами единоборств», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Плавание». Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала: гимнастика и спортивные игры.

**Основы знаний о физической культуре**:физическая культура общества ичеловека, понятие физической культуры личности; современное олимпийское и физкультурно-массовое движение; основные формы и виды физических упражнений, понятие телосложения и характеристика его основных видов; основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта; основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта; роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; основы организации двигательного режима; основы техники безопасности и профилактики травматизма; навыки закаливания; повторение приемов саморегуляции; закрепление приемов самоконтроля.

**Легкоатлетические упражнения**:совершенствование техникиспринтерского бега и техники длительного бега; совершенствования техники прыжка в высоту с разбега, техники метания в цель и на дальность; развитие

выносливости, развитие скоростно-силовых способностей; развитие координационных способностей.

**Спортивные игры**

Баскетбол - совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передачи мяча, ведение и броски мяча; действия нападающего против нескольких защитников совершенствование тактики игры. Волейбол-совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; техника приема и передачи мяча, подачи мяча; прием мяча

* подачи; передача мяча через сетку; техника нападающего удара и защитные действия (индивидуальные, групповые, командные), знать правила игры. Футбол-ведение и передача мяча, игра головой, использование корпуса, удар по неподвижному и катящемуся мячу, перехват мяча, быстрый прорыв, финты, борьба за предмет, тактические действия игроков в защите и нападении, учебная игра, судейство спортивных игр.

**Гимнастика с элементами акробатики, элементами единоборств**:совершенствование строевых упражнений; ору с предметами и без предметов; висы и упоры, акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату и шесту, подтягивание; упражнения на развитие гибкости; знать виды единоборств, выполнять элементы единоборств; выполнять обязанности помощника судьи.

**Лыжная подготовка:** переход с хода на ход в зависимости от условийдистанции и состояния лыжни; элементы тактики лыжных гонок; правила соревнований; техника безопасности при занятиях на лыжах; первая помощь при травмах и обморожениях.

**Плавание:** Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем иразличными положениями рук. Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания. Плавание кролем на груди и спине с полной координацией. Плавание брассом. Плавание при помощи движений ногами брассом. Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Движение рук брассом с выдохом в воду. Плавание брассом в полной координации.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  |  |  |
|  |  | **102** |
|  |  |  |
| 1. | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Легкоатлетические упражнения. | 21 |
|  |  |  |
| 3. | Спортивные игры | 45 |
|  |  |  |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
|  |  |  |
| 5. | Лыжная подготовка | 12 |
|  |  |  |
| 6. | Плавание | 12 |
|  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

**Компьютерные и информационно коммуникационные средства обучения**

**Технические средства**

Персональный компьютер с

принтером

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебно-практическое** | | **оборудование и учебно - лаболаторное** | |  |
| **оборудование** |  |  |  |  |
| Щит баскетбольный игровой | |  | *Количество оборудование из расчета на* |  |
|  |  |  | *один спортивный зал* |  |
| Щит | баскетбольный | |  |
|  |  |
| тренировочный |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| Стенка гимнастическая | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| Скамейки гимнастические | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| Стойки волейбольные | |  | Необходимо иметь комплект инвентаря для |  |
|  |  |  |  |
| Ворота, трансформируемые для | | | работы в группах |  |
| гандбола и мини-футбола | |  |  |  |
|  |  | |  |  |
| Бревно | гимнастическое | |  |  |
| напольное |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |
| Перекладина | гимнастическая | |  |  |
| пристенная |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| Канат для лазанья | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| Обручи гимнастические | |  | Комплект из расчета на каждого учащегося |  |
|  | | |  |  |
| Комплект матов гимнастических | | | Необходимо иметь комплект инвентаря для |  |
|  |  |  | работы в группах |  |
|  |  | |  |  |
| Перекладина | навесная | | Необходимо иметь комплект инвентаря для |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| универсальная | |  | работы в группах |  |
|  | | |  |  |
| Аптечка медицинская | | | Один комплект |  |
|  | | |  |  |
| Стол для настольного тенниса | | | Необходимо иметь комплект инвентаря для |  |
|  |  |  | работы в группах |  |
|  |  |  |  |  |
| Комплект | для | настольного | Необходимо иметь комплект инвентаря для |  |
| тенниса |  |  | работы в группах |  |
|  | |  |  |  |
| Мячи футбольные | |  | Необходимо иметь комплект инвентаря для |  |
|  |  |  | работы в группах |  |
| Мячи баскетбольные | | |  |
|  |  |
|  | |  |  |  |
| Мячи волейбольные | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| Сетка волейбольная | |  | Один комплект |  |
|  |  |  |  |  |
| Спортивный | зал | игровой | Раздевалки для мальчиков и девочек |  |
| (гимнастический) | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| Кабинет учителя | |  | Стол , стулья, шкафы |  |
|  | | |  |  |
| Сектор для прыжков в длину | | |  |  |
|  |  |  |  |  |