Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рыборецкая средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор школы: _____ Готыч С.Н.
« 30» августа 2017г
Приказ № 73 от 30.08.17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Срок реализации 2 года

Учитель: Кирилина Е.М.

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 1 от 30.08.17.

с. Рыбрека

Пояснительная записка

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 :

1 Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2 Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3 Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
4 Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5 Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6 Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизация и интенсификация учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное 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 физического воспитания учащихся 10-11 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направлена на :

1.Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

2.Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

4.Дальнейшее развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма; быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно- силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;

5.Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

6.Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; .

7.Формирование адекватной самооценки личности, нравственного, самосознания,мировоззрения,коллективизма,развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

8.Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 10-11 классов (среднее общее образование)

№	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	**Базовая часть**	87	87
1.1-	Основы знаний о физ. Культуре	В процессе .уроков	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами· акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	.21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	**Вариативная часть**	18	18
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями	-	-
2.2	По выбору учителя, обучающихся, определяемой самой школой	18	18

Учебно-тематический план 10-11 классов

Вид. программного материала	**10**	**11**
Основы знаний	В процессе уроков	В процессе уроков
Спортивные· игры	23	23
Гимнастика с элементами акробатики	18	18

Лёгкая атлетика	25	25
Элементы единоборств	9	9
Лыжная подготовка	30	30

Учебно- тематическое планирование.

1. *Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Приёмы закаливания, способы самоконтроля.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи. Способы индивидуальной организации, планирование, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико- тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий. Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по видам спорта. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима. Профилактика вредных привычек. Закливание организма, приёмы самоконтроля.

2. *Спортивные игры.*

Волейбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование тактики игры.

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитный действий. Игра по упрощённым и основным правилам.

Футбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Совершенствование техники ударов по мячу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.

3. *Гимнастика с элементами акробатики.*

Совершенствование строевых упражнений, ОРУ с предметами и без предметов. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков, акробатических упражнений. Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно- силовых способностей, гибкости.

4. *Лёгкая атлетика.*

Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Развитие выносливости, скоростных способностей, координационных способностей, скоростных способностей.

5. *Элементы единоборств*

Самостраховка, силовые упражнения в парах, приёмы борьбы.

6. *Лыжная подготовка.*

Освоение техники лыжных ходов. Переход с одного хода на другой. Элементы тактики лыжных гонок. Развитие выносливости. Правила соревнований.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета выпускники должны достигнуть уровня развития физической культуры.

Объяснять:

1. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения;
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведении ЗОЖ.

Характеризовать:

1. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
3. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма;
2. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. Культуры поведения во время коллективных занятий;
4. Профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
5. Использование спортивного инвентаря.

Проводить:

1. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом;

2. Контроль за индивидуальным физическим развитием;
3. Приёмы страховки и самостраховки;
4. Приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
5. Приёмы массажа и самомассажа;
6. Судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

1. Индивидуальные комплексы физических упражнений;
2. Планы- конспекты индивидуальных занятий

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
3. Дозировку физической нагрузки.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек	5.0	5.4
	Бег 100м,сек	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол- во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин	-	10.00

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности.	Контрольные упражнения	Воз-раст	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 метров	16 17	5,2 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 4,3	6,1 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 4,8
Координационные	Бег 3* 10	16 17	8,2 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 7,2	9,7 9,6	9,3-8,7' 9,3-8,7	8,4 8,4
Скоростно-. Силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 190	195-210 205-220	230 240	160 '160	170-190 170-190	210 210
Выносливость	6-минутный бег	16 17	1100 1100	1300~1400 1300-1400	1500 1500	900 9.00	1050-1200 . 1050--1200	1300 1300
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	16 17	5 5	9-12 9-12	15 15	7 7	12-14 12-14	20 20
Силовые	Подтягивание	16 17	4 5	8-9 9-10	11 12	6 6	13-15 13-15	18 18

Учебно - методические комплексы, используемые в преподавании предмета.

- Осинцев В.В. « Лыжная подготовка в школе» 1999 год
- Прибышенко М.Н., Колесник В. И. «Спортивные праздники круглый год» 2005 год
- Учебно- методическое пособие для учителей 5-9 классов, Винокуров Ю.П., Завьялов В.Г. 1996 год РИС КИПКРО
- Лях В. И. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2003 год
- Оценка качества подготовки выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре «Дрофа» 2001
- Лях В.И. Физическая культура 8-9 и 5-7 классы «Просвещение»
- Лях В.И. «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов «Просвещение»
- Справочник учителя физической культуры.Сост.П. А. Кислёв, С .Б. Киселёва- Волгоград 2008
- В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Планирование и организация занятий 5 класс» М. «Дрофа» 2003 год
- Поурочные планы С.Е. Голомидова Волгоград
- Поурочные планы «Учитель – АСТ»
- Поурочные планы Г.В. Бондаренко, Н.И. Коваленко
- Лях В.И. «Учебник по физической культуре 5-9 класс тестовый контроль»
- Научно- методический журнал «Физическая культура в школе»
- Учебно- методическое пособие для учителей физической культуры РК «Физическая культура 5-11 класс»

Учебно-практическое оборудование		
Козел гимнастический	Д	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая	П	
Комплект навесного оборудования(перекладина, тренировочные баскетбольные мячи).	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мячи малый (теннисный), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К	
Палка гимнастическая.	К	
Скакалка детская.	К	
Мат гимнастический.	П	
Гимнастический подкидной мостик.	П	
Коврики: гимнастические. Массажные.	К	
Кегли.	К	
Обруч пластиковый.	К	
Планка для прыжков высоту.	Д	
Стойка для прыжков в высоту.	Д	
Рулетка измерительная.	Д	
Лыж (с креплениями и палками).	К	

Щит баскетбольный тренировочный. Сетка волейбольная.	Д Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	П П	

технические средства обучения

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии
1.	Скамейки	6шт.
2.	Шведская лестница	10шт.
3.	Баскетбольная сетка	2шт.
4.	Волейбольная сетка	2шт.
5.	Маты гимнастические	11шт.
6.	Конь гимнастический	1шт.
7.	Козел гимнастический	2шт.
8.	Мостик гимнастический	2шт.
9.	Стойки для прыжка в высоту	2шт.
10.	Обручи	5шт.

11.	Гири	1шт.
12.	Колодки стартовые	6 пары
13.	Гранаты	5шт.
14.	Гимнастические палки	10шт.
15.	Канат	1шт.
16.	Скакалки	10шт.
17.	Мячи баскетбольные	10шт.
18.	Мячи волейбольные	8шт.
19.	Мячи для метания	10шт.
20.	Перекладина	1шт.
21.	Кегли	20шт.
22.	Набивные мячи	7шт.
23.	Футбольный мяч	3шт.
24.	Форма игровая	10 шт.
25.	Сетка теннисная	1шт.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.