

ПРИНЯТО:

на педагогическом

совете

(протокол № 1 от «31» августа 2015г.)

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы

_____ Л.С. Кулакова

(приказ № 157 от «01» сентября 2015г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
X—XI классы**

составитель: Третьяков Д.О..

Пояснительная записка к учебной программе по физической культуре

10-11 класс (девушки)

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях; А.А. Зданевич – Москва: Просвещение, 2011 год) с направленным развитием двигательных способностей является частью Федерального плана для общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы : программа для 1—4 классов, 5—9 классов и 10—11 классов.

Данная учебная программа адресована учащимся 11-х классов МБОУ СОШ №5.

Концепция (основная идея) программы

направлена на разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей учащихся (координации движений, скорости, силы, выносливости, гибкости), а также двигательных умений и навыков. Особенно полезна эта программа не только для того чтобы повысить двигательную (физическую) подготовленность учащихся, но и научить их самостоятельно тренировать недостающие или слабо развитые двигательные способности.

Обоснованность (актуальность, новизна, значимость):

Особенностью программы является то, что она включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Программный материал уроков состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной (дифференцированной).**

Освоение **базовых** основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого учащегося.

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, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Вариативная часть программы, связанная с региональными и национальными особенностями, разрабатывается специалистами республиканских, краевых и областных органов образования. Последовательность прохождения и конкретный материал вариативной части разрабатывает учитель, ориентируясь на структуру изложения базовой части и согласуется с директором школы при углубленном изучении вида спорта.

Образовательная область «физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Цель учебного предмета:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место и роль курса в обучении:

Данный учебный предмет входит в образовательную область – физическая культура. Федеральным базисным учебным планом для общеобразовательных учреждений Российской Федерации в 10-11 классах предусмотрено обязательное изучение предмета «Физическая культура» из расчета 68 (102) часа в неделю. Предмет «Физическая культура» призван формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цели, задачи:

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в старшей школе является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих задач:

Задачи физического воспитания учащихся 11-х классов направлены на:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы 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, овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на один учебный год.

Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики структуры программы:

Направленность программы на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Видом учебного учреждения и регионально-климатическими условиями.

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), что задаёт определённую логику в освоении школьниками знаний в практические навыки и умения (определение знаний).

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

Общая характеристика учебного процесса (методы, формы обучения):

Основной формой работы по физическому воспитанию является урок физической культуры. Уроки в школе проводятся с постоянным составом обучаемых. Урок ведётся по расписанию и имеет определённую продолжительность. Урок является обязательной формой занятий и служит основой для всех других форм физического воспитания детей (физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях).

На занятиях по физической культуре используются различные методы обучения:

Фронтальный, посменный, поточный, групповой, круговой, метод индивидуальных заданий, расчленинный и целостный метод обучения, проблемный, программированный метод обучения, круговая тренировка.

Логическая связь данного предмета с остальными предметами.

Одним из возможных требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей (физической культуры с физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Предполагаемые результаты:

К концу учебного года каждый ученик должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Система оценки достижений учащихся:

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Инструментарий для оценивания результатов:

Имеется настоящее Положение, которое разработано в соответствии с законом РФ «Об образовании», Типовым положением об ОУ, Уставом ОУ и является локальным актом школы, регламентирующим систему оценивания знаний (результатов), умений и навыков обучающихся. Оценивание по физической культуре осуществляется на основе трех критериев:

- теоретические знания
- двигательные умения и навыки
- физическая подготовленность

Оценивание успеваемости должно быть комплексным, непрерывным, объективным, открытым, понятным.

Уровень физической подготовки учащихся 16-17 лет (девушки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень (девушки)		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16 17	6,1 и выше 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и ниже 4,8
2	Координаци- онные	Челночный бег, 3 x 10 м	16 17	9,7 и выше 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и ниже 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	160 и ниже 160	179-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед, из положения стоя, см.	16 17	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	16 17	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Условные обозначения программы:

В рабочей программе используется система условных обозначений:

- И.П.—читать: «исходное положение»
- ОРУ – читать: «общеразвивающий упражнения»
- КРУ – читать: «комплекс общеразвивающих упражнений»
- ЗУН—читать: «знания, умения, навыки»

Содержание тем учебного курса:

11 класс (девушки) – 3 часа в неделю, 105 за год. Базовая часть

Основы знаний – в процессе урока 1 час.

Основы знаний включают в себя первичный и повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Знать и понимать терминологию в легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх и правила в данных видах спорта.

Занятия легкой атлетикой и кроссовой подготовкой, как правило, разделены на два периода: осенний (27 часов) и весенний (24 часа).

В 11 классе, т.е. к 16-17 годам учащиеся овладевают техникой основных легкоатлетических упражнений. Основной задачей на данном периоде обучения становится совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: беге, прыжках, метаниях (на материале основной школы). Кроссовая подготовка: кросс по пересеченной местности с

использованием простейших способов ориентирования, преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, длительный бег.

Спортивные игры: баскетбол – 21 час, волейбол – 13 часов.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Гимнастика (6 часов.)

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Лыжная подготовка (14 часов.)

Совершенствование техники лыжных ходов, повышение уровня техники спусков, подъемов и правильных падений. Развитие выносливости, увеличение степени закаленности.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

Знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
 - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
 - комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - оказывать первую доврачебную помощь при травмах;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Перечень учебно-методического обеспечения:

- Стандарт основного (общего) и среднего (полного) образования
- Примерная программа основного (общего) и среднего (полного) образования.
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2009 год.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма»Издательство АСТ», 1998.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория
- Научно-методическое обеспечение преподавания физкультуры в школе – Саратов, 1991 год.
- Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2009 год.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Издат. Москва. «Школа-Пресс» за 2006-2010 год.

Список литературы (основной и дополнительный):

Для учителя:

- «Настольная книга учителя физической культуры». Л. Б. Кофман, 2000г.
- «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры». Э. Найминова, 2001г.
- «Лёгкая атлетика». А.Н. Макаров, 1990 г.
- «Практикум по лёгкой атлетике». И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А.Орлов,1999г.
- «Лёгкая атлетика в школе». Г.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий,1998г.
- «Спортивные игры на уроках физкультуры». О. Листов, 2001г.
- «Физкультурно-оздоровительная работа в школе». В.С. Кузнецов,Г.А.Колодницкий, 2003 г.
- «Урок в современной школе». Г.А. Баландин, Н.Н.Назаров, Т.Н.Казаков, 2004г.
- «Спорт в школе». И.П. Космин, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь, 2003г.

Для учащихся:

Учебник для учащихся 10 – 11 классов. Г. Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, В. И. Лях, Москва. «Просвещение». 2009 год.

Приложения к программе. (Основные понятия курса).

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
 - Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
 - Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
 - Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.
 - Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
 - Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
 - Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
 - **Инновации. Фитнес (Пилатес).**
- ❖ Использование в вводно-подготовительной части урока элементов фитнеса (пилатес) на начальном этапе (1-я четверть).
 - ❖ По мере обеспечения необходимым инвентарём для занятий, разучить и использовать в основной части урока базовый комплекс Пилатеса.

