

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора УВР

_____ Е.Г. Рычкова

« ____ » _____ 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ г. Иркутска СОШ №50

_____ Т. И. Бобыльская

« ____ » _____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(название предмета, курса)

для 10-11 класса

о б щ е о б р а з о в а т е л ь н ы й

(направленность класса: общеобразовательный, с углубленным изучением предмета.
профильный)

Программа базового _____ уровня

(уровень: базовый, профильный, углубленный)

Разработчик Соколова Мария Леонидовна

(Ф.И.О.)

Должность учитель физической культуры

Высшая квалификационная категория

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089).

В программу включены требования к уровню подготовки учащихся, содержание, календарно-тематическое планирование.

Протокол №1 от '« ____ » _____ 2017г.

Руководитель МО _____

подпись

(_____)

расшифровка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089).

В программу включены требования к уровню подготовки учащихся, содержание, календарно-тематическое планирование.

Данная программа соответствует учебнику

Физическая культура 10-11 классы: Учебник. Лях В.И. М.: Просвещение

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.

Согласно учебному плану МБОУ г. Иркутска СОШ №50 и календарному учебному графику на 2017–2018 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 3 учебных часа в неделю в течении 34 недель, итого 102 часа в год.

Предмет	Количество часов					
	в неделю	в учебную четверть				год 34 уч/нед
		I четверть 8 уч/нед	II четверть 7 уч/нед	III четверть 11 уч/нед	IV четверть 8 уч/нед	
Физическая культура 10 класс	3 н/ч	24	21	33	24	102
Физическая культура 11 класс	3н/ч	24	21	33	24	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, 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-корректирующей 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 самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися 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 воздействия физических упражнений.

Демонстрировать (Двигательные умения, навыки и способности):

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные 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 высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел / тема (кол-во часов)	Основное содержание
Легкая атлетика	<p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт; бег с ускорением от 30 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60, 30м</p> <p>Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20мин, бег на 1000м.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча на дальность, в цель: метание теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния.</p> <p>Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в коридоре 10м; бег по виражу; стартовый разгон; финиширование.</p> <p>Развитие выносливости: бег с гандикапом; командами; в парах; кросс до 2км; круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных спортивных снарядов из различных положений; броски набивных мячей.</p> <p>Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствия; прыжки через препятствия, на точность приземления; метание разных снарядов.</p> <p>Знание о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правило соревнований при беге, прыжках, метании; разминка для легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости, объеме, направленных на развитие физических способностей (выносливость, быстрота, сила, координация). Правило техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Самостоятельные занятия: упражнения на развитие физических способностей. Правило самоконтроля и гигиены.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.</p>
Спортивные игры: баскетбол	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.</p> <p>Овладение технике ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней, высокой с стойках на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления. Ведения без сопротивления защитника и сопротивлением.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: броски двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника с пассивным противодействием. Броски с различных положений. Максимального расстояния.</p>

	<p>Освоение техники: вырывание и выбивание мяча. Перехват.</p> <p>Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3,5х5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Знание о физической культуре: терминология баскетбола, техника ловли, передачи, ведения, и броска мяча. Тактика нападения и защиты. Правило и организация игры. Правило техники безопасности.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: организация и проведение подвижных игр и игровых задание, приближенных к игре баскетбол, помощь в судействе, подготовке мест проведения игр.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.</p>
Волейбол	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Овладение техникой приема и передачи мяча : прием и передача мяча над собой, у стены на месте и после перемещения; в парах, тройках на месте и после перемещения. Комбинация из изученных элементов.</p> <p>Овладение техникой подачи: верхняя прямая подача</p> <p>Освоение тактики игры: игра по упрощенным правилам.</p> <p>Знание о физической культуре: терминология игры волейбол. Правило и организация игры. Развитие волейбола в нашем регионе. Техника безопасности и оказание первой помощи.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Освоение строевых упражнений: на месте, в движении.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений: без предметов, с предметами на месте и в движении.</p> <p>Освоение опорных прыжков: мальчики: прыжок ноги врозь (козел в ширину); девочки прыжок боком, ноги врозь.</p> <p>Освоение акробатических упражнений: мальчики: кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатка, комбинация из изученных элементов. Девочки: равновесие на одной ноге, «ласточка», два слитно кувырка вперед, мост из положения лежа.</p> <p>Комбинация из изученных элементов. Прыжки на скакалке.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых, гибкости.</p> <p>Знание о физической культуре: значение гимнастических упражнений на развитие координационных способностей; страховка; техника безопасности во время занятий; упражнения для самостоятельных занятий и их значимость; возрождение. Олимпийское движение.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: самостоятельное составление упражнений на развитие физических способностей, Дозировка упражнений.</p>
Лыжная подготовка	<p>(Лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку в связи с отсутствием лыжной базы)</p>

Плавание	Практический раздел Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м, Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Контрольные нормативы: транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Преодоление дистанции 50 м любым стилем.
-----------------	--

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
10 - 11 КЛАСС**

Четверть	Примерные сроки	Разделы программного материала	Количество часов	Кол-во тестовых заданий, зачётов
Инвариант			75	
Подвижные игры на основе спортивные игр			18	
Гимнастика			14	
Лёгкая атлетика			21	
Кроссовая подготовка			10	
Плавание			12	
Вариативная часть			27	
Основы знаний физической культуры			в процессе уроков	
I четверть		Лёгкая атлетика	12(И) 5(В)	4
		Баскетбол	8(И) 2(В)	1
		итого:	27ч	5
II четверть		Волейбол	10(И) 11(В)	2
		итого:	21ч.	2
III четверть		Кроссовая подготовка	10(И)	2
		Плавание	12(И)	2
		Гимнастика	8(И)	2
		итого:	30ч.	4
IV четверть		Гимнастика	6(И)	1
		Лёгкая атлетика	9(И) 9(В)	5
		итого:	24ч.	6
Год	01.09.2013 – 30.05.2014	итого:	75ч(И) 27ч(В) 102ч	17

