

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, разработанный в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании" (ст. 7) и Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1756-р от 29 декабря 2001 г.;
2. Учебный план МБОУ «Знаменская СОШ» Орловского района Орловской области.
3. Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу).
4. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5–11 классы. Базовый и профильный уровни / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2007.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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 техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Структура и содержание программы.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»; «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации. В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Содержание курса

Х класс

Знания о физической культуре (6 ч.)

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Олимпийские игры современности. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой

системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (юноши) и шейпинг (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения; принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч.)

Организация и проведение занятий физической культурой.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «РС\У 170»).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенствование (92 ч.)

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (10 ч.)(подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Упражнения в системе спортивной подготовки (69 ч.)

Гимнастика с основами акробатики. Сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат, длинный кувырок через препятствия, кувырок назад через стойку, стойка на голове и руках силой, соединение из 3-4 элементов.

Гимнастика на спортивных снарядах (юноши).Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из вися, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Гимнастика на спортивных снарядах (девушки).Брусья разной высоты (узкие): из вися на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскок и с одной на другую с продвижением, беговые шаги.

Легкая атлетика(20 ч.). Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину, кроссовом беге.

Лыжные гонки(17 ч.). Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременными коньковым ходами.

Спортивные игры(20 ч.). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).

Содержание курса 11 класса Знания о физической культуре (6 ч.)

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Олимпийские игры современности.

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Основы содержания и формы реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), респираторных заболеваний, остеохондрозе.

Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.

Тестирование специальных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч.)

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности. Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и самостраховки.

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального, состояния организма.

Физическое совершенствование (92 ч.)

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой(10ч.) Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами (10ч.) Упражнения в самостраховке. Стойки и захваты. Броски и удержания. Защитные действия и приемы.

Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки. Строевые команды и приемы (юноши). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствие (юноши).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

Упражнения в системе спортивной подготовки (69 ч.)

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Легкая атлетика (17 ч.). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.

Лыжные гонки (16 ч.). Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности.

Спортивные игры (20 ч.). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.
видов спорта.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик научится

понимать

— о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

получит возможность научиться

выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);

— выполнять простейшие приемы самомассажа;

— преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

— осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

научатся демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	юноши	девушки
быстрота	Бег 100м с низкого старта, с	14.8	17.8
	Прыжки через скакалку, мин	1.30	1.00
сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	11	16
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз		
	Прыжок в длину с места, см	215	195
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	45	30
выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	10.15	
	Бег на 1000 м, мин. с		4.30

Научатся 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 проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Тематическое планирование для 10 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			практика	контроль
I.	Знания о физической культуре - 6 ч			
1.	Физическая культура и спорт в современном обществе.	2		
2.	Физическая культура(основные понятия).	2		
3.	Физическая культура человека.	2		

Способы двигательной деятельности – 7 ч				
1.	Организация и проведение занятий физической культурой.	4		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	3		
Физическое совершенствование - 89 ч				
I.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14		
Спортивно- оздоровительная деятельность – 75 ч				
II.	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне Упражнения на низкой перекладине Упражнения на брусьях	18		
III.	Легкая атлетика Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание гранаты	20		
IV.	Лыжные гонки Одновременный одношажный ход Повороты стоя на лыжах Подъемы Спуски Торможение Преодоление трамплинов	17		
V.	Спортивные игры	20		

1.	Волейбол Подачи Приём и передача мяча снизу двумя руками Передача мяча сверху двумя руками Прикладно ориентированная физическая подготовка Общая физическая подготовка	10		
----	---	----	--	--

Тематическое планирование для 11 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			практика	контроль
I.	Знания о физической культуре - 6 ч			
1.	Физическая культура и спорт в современном обществе.	2		
2.	Физическая культура(основные понятия).	2		
3.	Физическая культура человека.	2		
	Способы двигательной деятельности – 7 ч			
1.	Организация и проведение занятий физической культурой.	4		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	3		
	Физическое совершенствование - 89 ч			
I.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14		
	Спортивно- оздоровительная деятельность – 75 ч			

II.	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне Упражнения на низкой перекладине Упражнения на брусьях	18		
III.	Легкая атлетика Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание гранаты	20		
IV.	Лыжные гонки Одновременный одношажный ход Повороты стоя на лыжах Подъемы Спуски Торможение Преодоление трамплинов	17		
V.	Спортивные игры	20		
1.	Волейбол Подачи Приём и передача мяча снизу двумя руками Передача мяча сверху двумя руками Прикладно ориентированная физическая подготовка Общая физическая подготовка	10		

Учебно-методическое обеспечение:

Программа по физической культуре для 1-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, 2014г. ФГОС.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.

Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под редакцией И.А.Винер — М. - Просвещение, 2011.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.

Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.

Уроки физической культуры 5-7, 8-9 классы. Методические рекомендации. А.П. Матвеев / Москва, Просвещение 2014г.

Учебники «Физическая культура». 5класс, 6,7 класс, 8-9 классы: / А.П. Матвеев: Просвещение, 2014г.

Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол).И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004г.

Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.