

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Согласована
на Методическом совете
(объединении) школы
Протокол № 1 от 30 августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  В.В. Терёшина
«30» августа 2015 г.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

Уровень среднего общего образования
Срок реализации 2 года

Составитель Ветров В.А.

Ухта
2015

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта среднего (полного) образования (утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089), с изменениями (приказ Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609), с учётом авторской «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А., Зданевич.-М.:Просвещение.

Изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- *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, овладение навыками творческого сотрудничества и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данное планирование составлено на основе 3х часовой авторской программы под редакцией В.И. Ляха и рассчитано на:

клас с	количество учебных недель	количество часов в неделю	общее количество часов
10	36	3	108

11	34	3	102
----	----	---	-----

Система физического воспитания создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося и его успешной социализации. В этой связи в основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решение задач физического воспитания ориентировано на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, развитие познавательных и созидательных способностей, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Расширение содержания по сравнению с примерной программой происходит за счет введения НРК, который составляет 10 % от количества учебных часов в каждом классе.

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во годовых часов
10	3	10
11	3	10
	Итого	20(10%)

В программе приводится распределение учебного времени между наиболее крупными разделами, требования к уровню подготовки учащихся, критерии оценки качества подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Природные и географические условия Республики Коми (огромные лесные массивы, большое количество водных источников, малая плотность населения, значительная удалённость населённых пунктов) актуализируют изучение раздела «Лыжная подготовка» в котором

закладываются основные умения и навыки двигательной физической активности, ориентировки на местности, а также воспитывает интерес к национальным видам спорта, поэтому в вариативную часть данной программы включен региональный компонент: «Лыжная подготовка», Подвижными играми коми народа. (Указ Главы Республики № 301 от 13.07.2001 г.)

В связи с нестабильностью погодных условий (перепады, понижение температуры, дождь) возможно изменение порядка нумерации уроков легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики, спортивных игр.

Отличительные особенности рабочей учебной программы по сравнению с авторской программой является то, что из-за отсутствия спортивного оборудования и особенностей климатических условий, из базовой части с разделов: Гимнастика, Легкая атлетика, единоборства часы были перенесены в разделы спортивные игры и лыжная подготовка. Еще из-за отсутствия бассейна и возможности его посещать, материал по плаванию изучается теоретически с применением имитационных упражнений и используются общеразвивающие упражнения для развития координационных и кондиционных способностей. Используя комплексные уроки тема проводится совместно с темой лёгкая атлетика, волейбол.

В связи с отсутствием условий для изучения раздела «Плавание» учебный материал изучается на теоретическом уровне.

Ведущие формы, приемы, методы и технологии в обучении.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения *проблемно-поисковых* методов, учебных *бесед, дискуссий, исследовательских* методов, *познавательных* игр и упражнений, *самостоятельной* работы, *алгоритмизации*, метода *сопряженного развития* кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов - воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Что способствует превращению физического воспитания в непрерывный процесс, и внедрению занятий физической

культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания сообщаются в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей многократно повторяются специально подготовленные упражнения, целенаправленно и чаще изменяются отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышается интенсивность и объем физической нагрузки. Широко применяя разнообразные методические приемы, относящиеся к методу *вариативного (переменного)* упражнения, *игрового и соревновательного*. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: *фронтальный, групповой и индивидуальный*. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, применяется метод *индивидуальных заданий, дополнительных упражнений*, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности

Обоснование выбора УМК для реализации учебной программы.

Программа В.И.Ляха имеет ясную структурную цельность программы, что помогает эффективно организовать процесс обучения физической культуре. Основные цели и задачи каждой темы и по годам обучения обеспечивают достижение положительных результатов в обучении и личностном развитии ребенка.

Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни

10 класс

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

11 класс

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.

10 класс

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, оздоровительные ходьба и бег.

11 класс

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:

комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

10 класс

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

11 класс

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Волейбол

10 класс

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и соревнований по волейболу.

Нападающий удар в прыжке со второй линии, передач в прыжке через сетку, Нападающий удар со второй зоны, расстановка «углом назад и вперед», техника боковой подачи.

11класс

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и соревнований по волейболу.

Передача в прыжке за голову, подачи в прыжке, совершенствование всех видов подач, передач, нападающих ударов, расстановок.

Баскетбол

10 класс

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и баскетбольных соревнований. Совершенствование всех видов броска в кольцо и всех видов передач. Бросок мяча «крюком».

11 класс

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и баскетбольных соревнований. Добивание мяча с позиционного нападения. Совершенствование всех видов броска в кольцо, всех видов передач.

Гимнастика

10 класс

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе.

Упражнения на бревне, брусьях, перекладине, матах, канате, гимнастическом коне и козле, полоса препятствий.

11 класс

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе.

Упражнения на бревне, брусьях, перекладине, матах, канате, гимнастическом коне и козле, полоса препятствий.

Легкая атлетика

10 класс

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе Прыжки в длину с разбега и с места, прыжки в высоту, метание гранаты, бег на короткие и длинные дистанции.

11 класс

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе Прыжки в длину с разбега и с места, прыжки в высоту, метание гранаты, бег на короткие и длинные дистанции.

Лыжная подготовка

10 класс

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. Умению правильно распределять силы по дистанции. Виды лыжного спорта. Спортсмены Коми республики участвующие в олимпийских играх. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переход одновременных ходов на попеременные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение дистанции до 6 км.

11 класс

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. Умению правильно распределять силы по дистанции. Виды лыжного спорта. Спортсмены Коми республики участвующие в олимпийских играх. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переход с хода на ход, элементы тактики лыжных гонок, прохождение дистанции до 7 км.

Плавание

Материал изучается теоретически с применением имитационных упражнений и используются общеразвивающие упражнения для развития

координационных и кондиционных способностей. Используя комплексные уроки тема проводится совместно с темой лёгкая атлетика, волейбол.

10 класс

На освоение техники плавания - Имитация специальных плавательных упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса, старта, поворота.

Способы освобождения от захвата, буксировка и транспортировка пострадавшего.

На развитие координационных способностей-упражнения координационные на суше.

На знания о физической культуре -Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при занятиях плаванием на водоёмах. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Составление презентаций.

Самостоятельные занятия - Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития физических способностей. Организация индивидуального плавания в бассейне и на водоёмах.

11 класс

На освоение техники плавания - Имитация специальных плавательных упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса, старта, поворота.

Способы освобождения от захвата, буксировка и транспортировка пострадавшего.

На развитие координационных способностей-упражнения координационные на суше.

На знания о физической культуре -Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Составление презентаций и кроссвордов. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при занятиях плаванием на водоёмах. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Самостоятельные занятия - Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития физических способностей. Организация индивидуального плавания в бассейне и на водоёмах.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры 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 индивидуальных занятий различной направленности;

уметь

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

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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.
- - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
-

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся

По основам знаний:

«5» - глубокое понимание сущности материала, логичное изложение, использование примеров из практики и своего опыта.

«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - отсутствие логической последовательности, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

«2» - отсутствие знаний и умения использовать изученный материал на практике.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - демонстрация полных и разнообразных комплексов, направленных на развитие конкретного физического качества, или комплекса УГГ. Организация мест занятий, подбор инвентаря, судейство.

«4» - незначительные неточности и ошибки в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, подборе инвентаря, организации мест занятий, судействе.

«2» - неумение подбирать и демонстрировать упражнения, подбирать инвентарь, организовывать места занятий, осуществлять судейство.

По технике выполнения двигательных действий:

«5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко, чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, допущено много грубых и мелких ошибок, приведших к искажению техники движения.

По результатам нормативных тестов:

«5» - учащийся укладывается в возрастной норматив или показывает определённую положительную динамику результатов относительно своего возраста и пола.

«4» - нет динамики результатов или недостаточная положительная динамика.

«3» - незначительная отрицательная динамика результатов.

«2» - значительная отрицательная динамика результатов.

Список литературы для учащихся

1. Лях В.И., Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2009.

