


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Р.П. ЧУНСКИЙ

<p>«Рассмотрено на заседании ШМО естественно-научного цикла» Протокол № <u>1</u> от <u>30 августа</u> 2016г. руководитель ШМО Л.В. Тюкавкина <u>Тюкавкина</u></p>	<p>«Согласовано»: <u>Твердохлеб</u> заместитель директора по УВР Г.М. Твердохлеб</p>	<p>«Утверждаю»: <u>Хавратова</u> директор МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский Н.Н.Хавратова приказ № <u>0-41/18</u> от <u>31 августа</u> 2016 год</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 10 - 11 классов**

р.п.Чунский

2016 год

Пояснительная записка.

1. Статус документа.

Настоящая программа по физической культуре для 10-11 класса создана на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования и примерной программы основного общего образования физической культуры автора В.И Ляха и А.А. Зданевича. Состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона и его особенностей – климатических, национальных, а также от возможности материальной физкультурной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентские состязания», а так же участие школы в Спартакиаде по традиционным видам спорта (Футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика).

2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура призвана формировать у учащихся 10-11 класса устойчивых потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности. Программа состоит из разделов: «знание о физической культуре» (информационный компонент); «способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» включает в себя темы. «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «физическое совершенствование» включает в себя следующие темы: «физкультурно-оздоровительная деятельность», направлена на укрепление здоровья учащихся. Даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта(гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение. «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углублённое изучение одного из базовых видов спорта.

3. Количество учебных часов.

В год – 102, в неделю – 3

4. Цели обучения.

Формирование 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.

5. Задачи обучения

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам
- формирование общественных и личных 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, выполнение функций 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 целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

6. Общие учебные умения, навыки и способы.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитие 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.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки 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
- 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 воздействий физических упражнений

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м	5,0	5,4
	Бег 100м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине		14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	
	Кроссовый бег на 2 км		10 мин

Содержание учебного материала.

Содержание	Общее количество часов
1. Базовая часть	75
1.1 Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий.
1.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	32
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4 Легкая атлетика	11
1.5 Лыжная подготовка	16
2. Вариативная часть	27
2.1 легкая атлетика	16
2.2 футбол	11
Итого:	102

7. Учебно-методический компонент.

Основная литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М «Просвещение» 2010г.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В, И Ляха, А.А Зданевича/ авт.сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - В 2012

Дополнительная литература.

1. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М., 1998г.
2. Журналы: физическая культура в школе. 1-8. 2008 -2012гг.
3. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М. 2000г.
4. Лыжная подготовка / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М., 1999г.
5. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 2002г.
6. Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. – М., 2001г.
7. Физическая культура (гармоническое развитие детей средствами гимнастики) / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М. 2012г.
8. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. / Г.Т. Питерских. – М 2012г