

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВНИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 3

от «30» 08 2017 г.

Руководитель МО

Т. И. Салмахова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Т. П. Папченко

«30» 08 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 31
от «31» августа 2017 г.

Директор МБОУ
Новониколаевская СОШ

В. А. Пархоменко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(наименование учебного предмета или курса)

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10-11 классы)
(начальное, основное или среднее(полное) общее образование)

Количество часов 10 класс- 102 часа, 11 класс- 101 час в год, 3 часа в неделю
(общее количество за год, в неделю)

Учитель Эмирамзаев Сейран Билялович
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования; Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (учебно-методический комплект «Школа России»).

с. Новониколаевка, 2017 год

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11 класс, авторы: Огаркова А.В. Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А..2014 г.

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта среднего общего образования, примерной программы по физической культуре и авторской программы под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», - М: Просвещение, 2012 г.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей **цели:** формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью, из которой вытекают следующие **задачи:**

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10 – 11 классах выделяется по 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 2 года обучения составляет 204 часа.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подразделов «Лыжные гонки», «Плавание» не проводятся и заменены «Кроссовой подготовкой».

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за год
10 класс	3	34	102
11 класс	3	34	101

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть содержания программного материала

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. 10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность, развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основа содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. 10 класс Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела

Медико-биологические основы. 10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Основы организации двигательного режима в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

Приемы саморегуляции. 10-11 классы Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.2. Спортивные игры. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Правило игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведения соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии волейболом.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10-11 классы
Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.
Совершенствование техники приема и передач мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол.
Совершенствование техники подачи мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.
Совершенствование техники нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).
Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.

1.3. Гимнастика. (Атлетическая гимнастика)

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятии гимнастикой.

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники общеразвивающих и строевых упражнений и атлетической гимнастики.

Программный материал по гимнастике

Гимнастика Совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.	
Совершенствование ОРУ без предмета; с предметами	Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений со скакалкой, набивными мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	
Атлетическая гимнастика	Комплекс упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	
Развитие гибкости.	О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных материалов и.п.	
Самостоятельные занятия.	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	
Развитие силовых способностей и	Подтягивание на перекладине. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах.

силовой выносливости.		
-----------------------	--	--

1.4. Легкая атлетика.

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину с места, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метания. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой тройного прыжка, метания копья, диска, толкания ядра.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метании мяча, бег на выносливость.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 -11 класс	
	юноши	девушки
ТБ на занятиях ФК.	Основные знания о физической культуре.	
Развитие координационных способностей, гибкости.	Тестирование физического развития. Челночный бег 3 x 10 м, Старт из различных исходных положений, эстафеты.	
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 метров. <i>Бег на короткие дистанции 30м -100м. Бег на средние дистанции 2000м.</i> Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением.. Варианты эстафетного, челночного бега	
Совершенствование прыжка в длину с места	Техника прыжка в длину с места. Контрольные уроки.	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча, гранаты с места и с разбега на дальность. В горизонтальную и вертикальную цель; на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние.	
Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных материалов и.п., бег с ускорением.	
Развитие координационных способностей.	Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления.	
На знание о физической культуре	<i>Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину.</i>	
На совершенствование организаторских умений	<i>Выполнение обязанностей судьи по видам спорта</i>	
Совершенствование техники бега на длинные дистанции	<i>Бег на длинные дистанции до 3000 м. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий</i>	
Самостоятельные занятия	<i>Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</i>	

2 . Вариативная часть содержания программного материала.

Баскетбол. Материал вариативной части связан с региональными особенностями. В связи с теплым климатом вариативная часть представлена баскетболом.

Программный материал по баскетболу

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)
Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.
Ведение мяча	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Броски мяча	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.
Техника перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Защитные действия. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.
Тактика игры	Защитные действия. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват.

Кроссовая подготовка 18 час.

Программный материал по кроссовой подготовки.

Бег на 2000-3000 м. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 КЛАСС (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ. ВСЕГО 102 ЧАСА)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
		10-11 класса
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре.
1.2	Спортивные игры: Волейбол	21
1.3	Гимнастика (Атлетическая гимнастика)	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
Всего за год		102

11 КЛАСС (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ. ВСЕГО 101 ЧАС)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
		10-11 класса
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока на основе примерной программы среднего

		общего образования по физической культуре.
1.2	Спортивные игры: Волейбол	21
1.3	Гимнастика (Атлетическая гимнастика)	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	38
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	17
Всего за год		101

Календарно-тематическое планирование прилагается.