

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре.
2. Примерной программы среднего общего образования по физической культуре.
3. Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»././Под редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

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

- всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- 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 физической культурой о занятиях, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности

условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции 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, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Характеристика предмета « Физическая культура»

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 - 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

1.«Основы знаний о физкультурной деятельности»,

2. «Способы физкультурной деятельности»,

3.«Физическое совершенствование».

Таким образом, каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности),

мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.).

Раздел «Основы знаний о физкультурной деятельности» включает в себя знания об основах массажа и самомассажа, профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» способствует формированию оздоровительных и профессионально-корректирующих навыков.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя три подраздела:

- «Общая физическая подготовка», где продолжается развитие двигательных способностей средствами базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры,

гимнастика с основами акробатики) и

- технико-тактическая подготовка, где происходит освоение технико-тактических действий в легкой атлетике, спортивных играх и гимнастике,
- специальная подготовка в спортивно-оздоровительном виде, где происходит освоение сложных двигательных умений и навыков прикладной ориентации.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Место предмета в базисном учебном плане:

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования из расчёта 3 часа в неделю. Основные методы и формы организации: освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопределённых усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях - фронтальная, непрерывного упражнения, в основной - групповая и индивидуальная.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 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;

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 проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа

Выполнять 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 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию 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); 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 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. Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.
- по сочетанию упражнений с музыкальным сопровождением.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результата.

**Учебно-тематический план по физической культуре 10 класс
(3 часа в неделю, всего 102 часа)**

№ п/п	Наименование раздела	10 класс	
		Всего часов	Зачеты
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Легкая атлетика	18	4
3.	Кроссовая подготовка	10	2
4.	Спортивные игры	41	7
	4.1 Волейбол	12	
	4.2 Футбол	11	
	4.3 Баскетбол	18	
5.	Плавание	21	
6.	Гимнастика	12	2
	Итого	102	15

Учебно-методическое обеспечение

1. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов». Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.

Учебники:

1. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.

«Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы». - М.: Просвещение, 2013.

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре,
10 класс**

Дата	№ ур ^о -ка	Название раздела, темы, темы урока	Количество часов	Формы контроля
Легкая атлетика			12	
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт.		
	2	Спринтерский бег. Стартовый разгон.		
	3	Спринтерский бег. Финиширование.		
	4	Спринтерский бег. Бег на результат.		Зачет
	5	Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег.		
	6	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		Зачет
	8	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	9	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	10	Метание спортивной гранаты на дальность.		
	11	Метание спортивной гранаты на дальность.		Зачет.
	12	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.		
Кроссовая подготовка			6	
	13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		
	14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		
	15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		
	16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		
	17	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		
	18	Бег по пересеченной местности на результат. Развитие выносливости.		Зачет.
Спортивные игры			18	
	19	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка, передвижение, остановка игрока. Верхняя передача мяча в парах.		
	20	Стойка, передвижение, остановка игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча снизу. Нападающий удар.		
	21	Стойка, передвижение, остановка игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча снизу. Нападающий удар.		
	22	Стойка, передвижение, остановка игрока. Верхняя передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу.		

	Учебная игра.		
23	Стойка, передвижение, остановка игрока. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		Зачет
24	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.		
25	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.		
26	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.		Зачет
27	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча. Учебная игра.		
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча. Блокирование. Учебная игра.		
29	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча. Блокирование. Учебная игра.		Зачет
30	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча. Блокирование. Нападение. Учебная игра.		
31	Инструктаж по Т/Б. Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры.		
32	Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры		
33	Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры.		
34	Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры.		
35	Техника удержания игрока с мячом в защите. Учебная игра.		
36	Удар по воротам в разные точки. Учебная игра.		
Плавание		21	
37	Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование техники плавания способом кроль.		
38	Совершенствование техники плавания способом кроль. Водное поло		
39	Совершенствование техники плавания способом кроль. Водное поло.		
40	Совершенствование техники плавания способом кроль. Водное поло.		
41	Совершенствование стартового прыжка проныривания. Прикладное плавание. _____		

	Совершенствование стартового прыжка проныривания.		
42.	Прикладное плавание.		
43.	Плавание на боку, транспортировка пострадавшего. Водное поло.		
44.	Плавание на боку, транспортировка пострадавшего. Водное поло.		
45.	Равномерное плавание избранным способом с координацией дыхания.		
46.	Равномерное плавание избранным способом с координацией дыхания.		
47.	Плавание способом кроль на спине. Повороты в воде. Водное поло.		
48.	Плавание способом кроль на спине. Повороты в воде. Водное поло.		
49.	Плавание способом кроль на спине. Повороты в воде. Водное поло.		
50.	Совершенствование техники плавания способом брасс. Водное поло.		
51.	Совершенствование техники плавания способом брасс. Водное поло.		
52.	Совершенствование техники плавания способом «дельфин». Водное поло.		
53.	Совершенствование техники плавания способом «дельфин». Водное поло.		
54.	Совершенствование техники плавания способом «дельфин». Водное поло.		
55.	Совершенствование техники плавания способом «дельфин». Водное поло.		
56.	Эстафетное плавание разными способами.		
57.	Эстафетное плавание разными способами.		
	Гимнастика	12	
58.	Техника безопасности на уроках гимнастики. упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
59.	Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
60.	Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
61.	Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
62.	Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		
63.	Строевые упражнения. Висы и упоры. ОРУ на месте.		Зачет
64.	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
65.	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
66.	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
67.	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с		

		предметами. Развитие координационных способностей.		
	68	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
	69	Акробатические упражнения, лазание. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		Зачет
Спортивные игры			23	
	70	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.		
	71	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.		
	72	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.		
	73	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.		
	74	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.		
	75	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.		
	76	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Зонная защита.		
	77	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Зонная защита.		
	78	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		Зачет
	79	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
	80	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		Зачет
	81	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
	82	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
	83	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		Зачет

84	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
85	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение и бросок мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
86	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.		
87	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.		Зачет
88	Инструктаж по Т/Б. Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры. Тактика свободного нападения.		
89	Совершенствование тактических приемов игры. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		
90	Тактика игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра.		
91	Тактика игры. Техника удержания игрока с мячом в защите. Учебная игра.		
92	Тактика игры. Удар по воротам в разные точки. Учебная игра.		
Кроссовая подготовка		4	
93	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.		
94	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.		
95	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.		
96	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.		Зачет
Легкая атлетика		6	
97	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.		
99	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.		Зачет
100	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
101	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		

