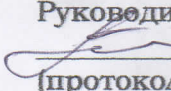
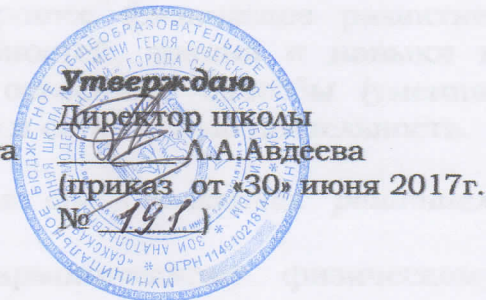


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сакская средняя школа №2
имени Героя Советского Союза
Зои Анатольевны Космодемьянской»
города Саки Республики Крым

Рассмотрено
на заседании
МО учителей
здоровьесберегающих
технологий
Руководитель МО
 Пухова Е.А.
(протокол № 5
от 28 июня 2017 г.)

Согласовано
на заседании
педагогического совета
(протокол № 6
от «30» июня 2017 г.)



Рабочая программа

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Классы: **10-11 классы**

Уровень общего образования: **среднее общее образование**

Срок реализации программы - **2 года (2017-2019 гг.)**

Количество часов по учебному предмету: **3 часа в неделю - 102 часа**

Планирование составлено на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования 2004 г. и «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором-составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва, 2011 г.

Планирование занятий по физической культуре основано на ФК ГОС среднего общего образования 2004 года.

Авторская программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2011 год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. 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.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 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 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 (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, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах в учебном плане отводится по 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии 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.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за 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 различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Выполнять нормативы:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	4,4 с	4,8 с
	Бег 100 м	14,0 с	16,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	12 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	20 раз
	Прыжок в длину с места, см	240 см	190 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	—	Без учёта времени
	Кроссовый бег на 5 км	Без учёта времени	—

- 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.

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень			
				юноши			девушки
				низкий	средний	высокий	низкий
1.	Скоростные	Бег 30м, с	16 17	5.2 и ниже 5.1	5.1-4.8 5.0-4.7	4.4 и выше 4.3	6.1 и ниже 6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	16 17	8.2 и ниже 8.1	8.0-7.7 7.9-7.5	7.3 и выше 7.2	9.2 и ниже 9.6
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300и выше 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7

6.	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6

Содержание учебного материала 10 -11 классы

Спортивные игры (36 часов):

➤ Баскетбол:

- совершенствование техники передачи, приема мяча в движении;
- совершенствование техники броска мяча по б/кольцу;
- разучивание комбинаций игры в баскетбол.

➤ Волейбол:

- совершенствование техники передачи, приема мяча;
- совершенствование техники подачи мяча;
- разучивание нападающего удара и блокировки;
- совершенствование техники игры в волейбол.

Футбол

- совершенствование техники передачи мяча;
- совершенствование техники удара мяча по воротам;
- совершенствование техники игры в футбол.

Гимнастика (12 часов)

- разучивание комбинации акробатики;
- разучивание комбинации на брусьях;
- совершенствование опорного прыжка через гимнастического коня;
- совершенствование лазания по канату.

Легкая атлетика (42 часа)

- техника бега на короткие дистанции;
- техника бега на средние дистанции;
- техника прыжка в длину с разбега;
- техника метания малого мяча.

Кроссовая подготовка (8 часов)

- бег на длинную дистанцию;
- воспитание выносливости.

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре при 3-х урочных занятиях в неделю в 10-11 классах

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	
		10	11
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные общего образования	В процессе урока	
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В процессе урока	
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью	Развитие способностей физических качеств	В процессе урока	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной спортивной направленностью	Двигательные действия и навыки, действия и приемы в спортивных играх		
Гимнастика		12	12
Футбол		4	4
Баскетбол		18	18
Волейбол		18	18
Легкая атлетика		42	42
Кроссовая подготовка		8	8
Всего:		102	102