

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011), с учетом материально-технической и методической базы МАОУ СОШ № 48 .

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание в МОУ СОШ № 48 отводится 105 часов в год, из расчета три часа в неделю.

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

- развитие основных качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально- ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Формы организации образовательного процесса

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: **с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.**

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются **методы** физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные **образовательные** технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях

закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 классов

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 жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	13.6	16.0
	Бег 30 м/с	4.5	4.8
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	12	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой	–	19

	перекладине, кол-во раз		
	Прыжок в длину с места, см	220	195
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	9.50
	Бег 3000 м, мин, с	13.00	–
К координации	Метание гранаты, м (юноши – 500 г, девушки – 300 г)	38	23

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<i>Базовая часть</i>	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Кроссовая подготовка	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Спортивные игры	42
	Волейбол	21
	Баскетбол	21
2.	<i>Вариативная часть</i>	19
2.1	Мини-футбол	19
	Итого	105

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

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

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Мини- футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Легкая атлетика (18 часа)

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м.; стартовый разгон; бег на результат на 100 м.; эстафетный бег.

Техника метания: метание гранаты, метание мяча в цель.

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (14 часов)

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе – юноши-20-25 мин., девушки-15-20 мин.; бег 2000 м и 3000 м.

Кросс по пересеченной местности, бег с препятствиями.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол (21 часов)

Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов, стоек.

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передачи без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков : варианты бросков мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий : действия против игрока без мяча и с мячом.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам баскетбола.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (21 часов)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подачи мяча: варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара.

Совершенствование техники защитных действий : варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой : игра по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

Совершенствование строевых упражнений: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Комплексы ритмической гимнастики (девушки)

Комплексы атлетической гимнастики (юноши)

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: юноши – длинный кувырок через препятствие до 90 см., стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком.- девушки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.

Комбинации из освоенных элементов.

Опорный прыжок: прыжок через козла – юноши – ноги вместе; девушки – ноги врозь.

Упражнения общей физической подготовки.

Мини-футбол (19 часов)

Стойки игрока. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения , старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом..

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой, с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Игра вратаря.

Комбинации из освоенных элементов : ведение, удар, (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Комбинации из освоенных техники перемещений и владения мячом.

Техника свободного нападения.

Позиционное нападение без изменений позиций игроков и с изменением позиций

Нападение в игровых заданиях 3:1 , 3:2, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

Игра по упрощенным правилам.

Характеристика УМК:

Линия УМК предназначена для изучения физической культуры в 10-11 классах.

Учебно-методический комплект разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, примерными

программами по предмету «Физическая культура» и рабочими программами В.И. Ляха, а также основными положениями Федерального закона «О физической культуре и спорте»(приложение №1 в Федеральном перечне, №1413-1414).

Дан материал для повторения и закрепления умений и навыков выполнения базовых упражнений, совершенствования техники спортивных игр, развития основных двигательных качеств.

Материал представленный в учебнике поможет освоить теоретический и практический материал по физической культуре, закрепит интерес к своему здоровью, здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом.