

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пгт Хасан
Хасанского района» Приморского края

«Рассмотрено»

Протокол заседания
методического объединения

№ 1 от 2 08.2019 г.


Медведев | Карпов Н.В. |

«Утверждено»

Приказ руководителя
образовательного учреждения

№ 50-Н от 30.08.19 г.

Карпов В.А. | Карпов В.А. |



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10-11 классы

Ф.И.О. педагога-составителя программы: Резинкова И.В.

Педагогический стаж: 14 лет

Квалификационная категория: первая

пгт Хасан

2019 г.

Пояснительная записка

1. Статус документа.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), на основе примерной программы по физической культуре и учебно-методического комплекса по линии В.И. Ляха и А.А. Зданевича, М. Просвещение, 2011 год

2. Цели и задачи программы

Цели программы:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. Рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, 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 программы направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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, значении 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

3. Общая характеристика предмета.

Особенности программы: предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она

нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические

упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

4. Место предмета в учебном плане.

В учебном плане МКОУ СОШ пгт Хасан отводится в 10 классе 3 часа в неделю, в год 102 часа, в 11 классе 3 часа в неделю, в год 102 часа; всего 204 часа за курс.

Результаты изучения предмета.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне выпускник средней школы 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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 самостоятельные 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 учащимися младших классов;

составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- 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:

уровень физической подготовленности 10 класс:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на перекладине из положения виса, девочки – поднимание туловища	10	8	7	22	17	13
Прыжок в длину с места (см)	230 и выше	195-210	190 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
Наклон вперед из положения стоя	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
Бег 30 м	4.4 и выше	5.1 – 4.8	5.2 и ниже	4.8 и выше	5.9-5.3	6.1 и ниже
6 минутный бег	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
Челночный бег	7.3 и выше	8 – 7.6	8.2 и ниже	8.4 и выше	9.3 – 8.7	9.7 и ниже

уровень физической подготовленности 11 класс:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на перекладине из положения виса, девочки – поднимание туловища	12	10	8	25	20	15
Прыжок в длину с места (см)	230 и выше	205-220	190 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
Наклон вперед из положения стоя	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
Бег 30 м	4.4 и выше	5.0 – 4.7	5.2 и ниже	4.8 и выше	5.9-5.3	6.1 и ниже
6 минутный бег	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
Челночный бег	7.3 и выше	7.9 – 7.5	8.2 и ниже	8.4 и выше	9.3 – 8.7	9.7 и ниже

Основное содержание

10 класс (102 ч)

Раздел: Легкая атлетика (26 ч)

Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Развитие двигательных качеств. Развитие координационных способностей. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.

Бег. Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м. Бег 2000 м. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.

Толкание ядра.

Метание мяча. Метание мяча на дальность. Метание мяча с места. Метание мяча с разбега.

Прыжки в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом перешагивания.

Президентский тест.

Раздел: Мини – футбол (16 ч)

Техника безопасности при проведении занятий по мини-футболу.

Ведение мяча по прямой, змейкой. Ведение – передача - удар по воротам.

Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. Удары с места и в движении.

Раздел: Волейбол (23 ч)

Требования безопасности при проведении волейбола. История волейбола. Судейство простейших спортивных соревнований.

Нижняя, верхняя прямая подача. Техника верхних и нижних передач. подача в разные зоны поля.

Техника нападающего удара. Нападающий удар. Нападающий удар – блок. Верхние, нижние приемы. Навес-удар.

Раздел: Баскетбол (15 ч)

Требования безопасности при проведении баскетбола. Первая помощь при травмах, обмороке. История баскетбола.

Тактические действия в баскетболе. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в движении, в прыжке. Штрафной бросок.

Нападение и прорыв в игре. Нападение - защита. Тактические действия в нападении и защите. Нападение через центрального.

Раздел: Гимнастика с основами акробатики (19 ч)

Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.

Строевые приемы.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Акробатические комбинации. Страховка.

Опорный прыжок через козла.

Атлетическая гимнастика. Атлетические единоборства. Ритмическая гимнастика.

Общие представления об адаптивной физкультуре.

Обучение приемам самомассажа.

Тренажерный зал.

Раздел: Теннис (3 ч)

Техника безопасности при проведении занятий по теннису. История тенниса.

Современное олимпийское движение.

11 класс (102 ч)

Раздел: Легкая атлетика (26 ч)

Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Развитие двигательных качеств. Развитие координационных способностей. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.

Бег. Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м. Бег 1500 м, 3000 м. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4 на 100 м. Кроссовая подготовка.

Метание мяча. Метание мяча на дальность. Метание мяча с места. Метание мяча с разбега.

Прыжки в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом перешагивания.

Президентский тест.

Раздел: Волейбол (23 ч)

Требования безопасности при проведении волейбола. История волейбола. Судейство простейших спортивных соревнований.

Нижняя, верхняя прямая подача. Техника верхних и нижних передач. подача в разные зоны поля.

Техника нападающего удара. Нападающий удар. Нападающий удар – блок. Верхние, нижние приемы. Навес-удар.

Раздел: Баскетбол (16 ч)

Требования безопасности при проведении баскетбола. Первая помощь при травмах, обмороке. История баскетбола.

Тактические действия в баскетболе. Бросок мяча в движении, в прыжке. Штрафной бросок.

Нападение и прорыв в игре. Нападение - защита. Тактические действия в нападении и защите. Нападение через центрового.

Раздел: Мини – футбол (15 ч)

Техника безопасности при проведении занятий по мини-футболу.

Ведение – передача - удар по воротам.

Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. Удары с места и в движении.

Раздел: Теннис (3 ч)

Техника безопасности при проведении занятий по теннису. История тенниса.

Современное олимпийское движение.

Раздел: Гимнастика с основами акробатики (19 ч)

Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.

Строевые приемы.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Акробатические комбинации. Страховка.

Опорный прыжок через козла.

Атлетическая гимнастика. Атлетические единоборства. Ритмическая гимнастика.
Общие представления об адаптивной физкультуре.
Обучение приемам самомассажа.
Тренажерный зал.

Методическое и материально-техническое обеспечение

1. Методическое:

Литература для ученика:

Учебники:

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.

Литература для учителя

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Программа физического воспитания, 1 – 11 классы». – М: «Просвещение», 2011г.
2. В.И. Лях Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010 г.

2. Материально-техническое обеспечение:

1. Электронные презентации по темам.
2. Спортивные снаряды