

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4
городского поселения «Рабочий поселок Ванино»
Ванинского муниципального района Хабаровского края**

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей физической
культуры

Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

Руководитель ШМО  / О.П.Смирнова
/

Согласовано на заседании
Методического совета

Протокол № 1
от 30 августа 2018

Зам. директора по УВР
 /А.С. Перфильева /

Утверждено
Приказ № 270
от 31 августа 2018 г.

Директор  /Е.С.Пономарева



Рабочая программа
по физической культуре

Класс (ы) 10 - 11

Срок реализации 2 года

Составитель: Макаров О.Г., Белетей И.Н.,
учителя физической культуры

п. Ванино
2018 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» создана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под ред. А.П. Матвеева (2012г.) представляет собой продолжение начального этапа физического развития личности и является неотъемлемым звеном в системе непрерывного образования МБОУ СОШ №4 п. Ванино. Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы ООО ФГОС и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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.

Образовательный процесс учебного предмета "Физическая культура" в основной школе направлен на решение следующих задач:

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- 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 техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Наиболее удовлетворяющей всем поставленным задачам представляется авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под руководством А.П. Матвеева (2012г.) Содержательная составляющая рабочей программы была разбита на модули, наиболее отвечающие условиям школы и учебного процесса. Кроме того, данная система является логическим продолжением модульной системы, реализуемой в начальном и среднем звене и обеспечивает принцип преемственности в обучении. В предметном содержании по каждому классу конкретизировано тематическое направление и виды работ учащихся с учетом возрастных особенностей, принципа концентрического возвращения к основам физической культуры, изученным в начальной и средней школе. При реализации программы применяются следующие подходы:

Системно – деятельностный подход. Заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностно-ориентированный подход. Физическая культура – пространство для формирования и развития личности старшеклассника. Программа построена с учетом интересов ученика, мотивации успешности его деятельности, с опорой на комфортную атмосферу, стимулирующую двигательную активность личности. Это создает условия для формирования

готовности личности к саморазвитию, потребности в самообразовании, способности адаптироваться в быстро меняющемся мире, ориентации в современном информационном пространстве.

Общая характеристика учебного курса по физической культуре

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики) и спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Место учебного курса в базисном учебном плане

Курс физической культуры изучается в 10-11 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 99 часов для 11 класса и 105 часов для 10 класса (3 часа в неделю).

В программу включены следующие основные виды деятельности:

- ценностно-ориентированная и коммуникативная деятельность (исследования);
- усвоение готовых знаний и умений;
- овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка;
- рефлексивная деятельность (оценивание своих спортивных достижений, осознанное определение сферы своих интересов и возможностей, владение умениями совместной деятельности).

Формой проведения занятий по программе является урок. Урок состоит из:

- подготовительной части, разминки
- основной части, двигательного компонента
- обобщения и обсуждения результатов
- оценивании
- подготовки и уборки спортивного инвентаря

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 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 самодеятельных 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;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,5 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	210	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	-

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ОБЖ – оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география — туризм, выживание в природе;
- химия — процессы дыхания;
- физика — природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история — история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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 учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Критерии оценивания подготовленности по физической культуре у учащихся 10 - 11 классов:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

- **Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.
- **Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Разделы программы	Часы	Четверти									
		I		II		III			IV		
		Номера уроков									
		1-15	16-27	28-30	31-48	49-51	52-66	67-81	82-83	84-102	103-107
I. Базовая часть	73										
1.1 Основы знаний		В процессе урока									
1.2 Спортивные игры. Волейбол	18						15			3	
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	21				18	3					
1.4 Легкая атлетика	34	15							19		
II. Вариативная часть	29										
2.1 Баскетбол	15						15				
2.2 Кроссовая подготовка. Р.К. Лапта	14		9	3				2			
Сетка часов	99	27		21		33			24		

Содержание тем учебного курса 11 класс

10 класс

Раздел программы	Часы	Четверти									
		I		II		III			IV		
		Номера уроков									
		1-15	16-27	28-30	31-48	49-51	52-66	67-81	82-83	84-102	
I. Базовая часть	73										
1.1 Основы знаний		В процессе урока									
1.2 Спортивные игры. Волейбол	18						15			6	
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	21				18	3					
1.4 Легкая атлетика	34	15								19	
II. Вариативная часть	32										
2.1 Баскетбол	15						15				
2.2 Кроссовая подготовка. Р.К. Лапта	17		12	3					2		
Сетка часов	105	27		21		33			24		

Условные обозначения типов урока по физической культуре:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала

Перечень учебно - методического обеспечения:

- пособие для учащихся:
 - Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов.-М.: Просвещение, 2001;
- пособия для учителя:
 - Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 1997.
 - Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
 - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001.
 - Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
 - Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.
 - Практикум по легкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999.
 - Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М., 1998.
 - Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
 - Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -М., 2003.
 - Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004.
 - Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003.
 - Журнал «Физическая культура в школе».