



Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 31»

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Гимназия № 31» г.Перми
Приказ № 56 от 29 августа 2015 года

М.П.



Д.В. Серикова

«Принята»

Педагогическим советом
МАОУ «Гимназии № 31» г.Перми
Протокол № 295(1) от «28» августа 2015 года

Рабочая учебная программа
по курсу «Физическая культура» 10-11 классы

«Согласовано»

Генеральный директор
Открытого Института «Развивающее образование»
«31» августа 2015 года



к.п.н. А.Б.Воронцов

Пермь, 2015

Содержание

Пояснительная записка	стр. 3
Место учебного предмета в учебном плане.....	стр. 6
Распределение часов программы "Физическая культура 10-11 класс	стр. 6
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	стр. 7
Содержание учебного предмета 10-11 класс.....	стр. 7
Распределение часов программы "Физическая культура 10-11 класс по триместрам	стр. 9
Учебно-тематический план 10 класс.....	стр. 10
Учебно-тематический план 11 класс	стр. 12

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной министерством образования Российской Федерации.

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.

Цели:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов 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 личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиям;

- 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 функций 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 психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 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 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 само страховки 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.

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:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м (сек)	5.0	5.4
	Бег 100 м (сек)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10.00

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель с 10-12 метров (девушки), с 15-25 метров (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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 усвоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и с помощью на скорость (юноши).

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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 10 классах – 70 часов в год (35 учебных недель), в 11 классах - 68 часа в год (34 учебных недели).

Распределение часов программы "Физическая культура" 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс
1.	Спортивные игры	18	18
2.	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
3.	Легкая атлетика	18	18
4.	Лыжная подготовка	16	14
5.	Основы знаний о физической культуре	2	2
	ИТОГО:	70	68

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы используется следующее учебно-методическое обеспечение:

1. "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы", В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: "Просвещение", 2011.
2. Учебник "Физическая культура 10-11 класс", В.И.Лях, А.А.Зданевич; - Москва: "Просвещение", 2012.
3. Безотметочное оценивание в преподавании физической культуры в школе: методическое пособие для учителей физической культуры и студентов факультета физической культуры. - "Физическая культура и спорт"/ сост. М.Н.Исаков, Д.Д.Кечкин, Т.А.Полякова, А.М.Тихонов; Пермский гос. пед. ун-т. - Пермь, 2005.

Для организации образовательного процесса по физической культуре используется электронный дневник.

Содержание учебного предмета

10-11 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Цель: систематизировать основы знаний о физической культуре – социокультурные, психолого-педагогические, медико-биологические.

Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут использовать основы знаний о физической культуре в своей жизнедеятельности.

Спортивные игры

Цель: овладеть более сложными приемами техники и тактикой игры в баскетбол и волейбол.

Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники; варианты блокирования нападающих ударов, страховка; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут играть и соревноваться.

Лыжная подготовка

Цель: освоить технику лыжных ходов.

Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Планируемый результат:

- учащиеся смогут правильно распределять силы для прохождения любых дистанций на лыжах, что позволит улучшить функциональные возможности их организма;
- учащиеся смогут передвигаться на лыжах, чередуя разные лыжные ходы, в зависимости от рельефа местности.

Легкая атлетика

Цель: освоить технику выполнения и демонстрировать результат в беге на короткую дистанцию, на длинную дистанцию. Освоить технику выполнения и демонстрировать результат прыжка в длину и в высоту и метания мяча.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна, прыгуна и метателя. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Совершенствование техники метания мяча. Круговая эстафета.

Планируемый результат:

- демонстрировать технику и результат бега на 100 м;
- демонстрировать технику и результат бега на 2 (3) км;
- демонстрировать технику и результат прыжка в высоту и в длину;
- демонстрировать технику и результат метания мяча;
- уметь выполнять бег и передачу палочки в круговой эстафете.

Гимнастика

Цель: уметь составлять индивидуальные гимнастические комбинации.

Строевые упражнения: Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по 2, по 4, по 8 в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. ОРУ с предметами: набивными мячами (до 5 кг), гирями, штангой, гантелями (5-7 кг), тренажерами, эспандерами. Прыжки на скакалке.

Висы и упоры. Мальчики – подъем в упор переворотом махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки – вис прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю, переход на нижнюю жердь; равновесие на нижней жерди. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом.

Опорный прыжок. Мальчики – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см, девочки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см).

Акробатика. Мальчики – длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из упора присев, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Подтягивания, отжимания, "наклон", пресс.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать технику выполнения опорного прыжка;
- демонстрировать индивидуальные комбинации на снарядах.

Формы и виды учебных занятий

Образовательный процесс по физической культуре организуется с помощью следующих форм и видов учебных занятий:

- **урок** – место для коллективной работы класса по постановке и решению учебных задач;
- **урок-презентация** – место для предъявления учащимися результатов самостоятельной работы;
- **урок-диагностика** – место для проведения проверочной или диагностической работы;
- **учебное занятие (практика)** – место для индивидуальной работы учащихся над своими проблемами;
- **самостоятельная работа учащихся дома** имеет следующие линии:
 - задания по коррекции знаний и умений после проведенных диагностических и проверочных работ;
 - творческие задания для учащихся, которые хотят расширить свои знания и умения.