

<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Руководитель УМО учителей физической культуры и ОБЖ <i>Распопова Л.В.</i> Распопова Л.В.</p> <p>Протокол № <u>5</u> от « <u>15</u> » <u>июль</u> 20 <u>16</u> г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы МОУ «Дубовская СОШ с углублённым изучением отдельных предметов» <i>Котляренко И.М.</i> Котляренко И.М. « <u>15</u> » <u>июль</u> 20 <u>16</u> г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор МОУ «Дубовская СОШ с углублённым изучением отдельных предметов» <i>Шатило В.В.</i> Шатило В.В.</p> <p>Приказ № <u>276</u> от « <u>22</u> » <u>июль</u> 20 <u>16</u> г.</p> 
--	--	---

Рабочая программа

Название предмета – физическая культура

Уровень изучения предмета - базовый

Ф.И.О. педагога – Распопова Л.В.

Класс - 10-11 (девушки)

2016 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для девушек 10-11 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, основана на авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013г. Программа ориентирована на использование учебника 10-11кл.: для общеобразовательных учреждений/ под общей редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2013г. При составлении программы учтены федеральные, региональные нормативные документы и документы ОУ.

Федеральный уровень:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993);

- Письмо Минобрнауки РФ от 24.11.2011 N МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием» (вместе с «Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся»);

Региональный уровень:

- Приказ департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 23 апреля 2012г. № 1380 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих основные образовательные программы среднего (полного) общего образования»,

- Инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2016-2017 учебном году».

- Учебного плана ОУ на 2016/2017 учебный год.

- Положения о рабочей программе.

Общая характеристика курса

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. 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. На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящей перед школьной системой физического воспитания – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

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 умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных 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 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная 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 программе для учащихся 10-11 классов двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-

оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья школьников и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности.

Место предмета в базисном учебном плане.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год при трёх учебных занятиях в неделю и направлена на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре, ориентирована, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Программа определяет инвариантную (базовую – 87 часов) и вариативную (с учетом региональных особенностей и образовательного учреждения – 15 часов) части учебного курса, конкретизирует содержание предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на 34 учебных недель. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть программного материала спланировано на основе спортивной игры (волейбол).

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организованы занятия с инструктором по физической культуре параллельно с уроком физической культуры. Занятия проводятся согласно медицинским рекомендациям с учётом специфики заболеваний и ориентируют на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение уровня физической подготовленности школьников.

Наличие соответствующей материально – технической базы: три спортивных зала, лыжная база, два хореографических зала, гимнастический городок, стадион, открытые спортивные площадки для игры в русскую лапту, баскетбол, волейбол, мини – футбол, позволяет реализовать программу по физической культуре в полном объёме.

2. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10-11 класса 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.

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 физической культуры;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- выполнять простейшие приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания, умения, навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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 занятия физическими упражнениями;
- контроль над 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;

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

3.Содержание программы учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10-11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

10-11 класс. 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.

10-11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции.

11 класс. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка.

Баскетбол.

10-11 класс. 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.

10-11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

10-11 класс. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Элементами единоборств.

10-11 класс. Основы развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц). Основы развития кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. Техника безопасности при занятиях элементами единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборств.

Лыжная подготовка.

10-11класс Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Подвижные игры в зимний период.

4. Тематическое планирование

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество часов (уроков)
		10 класс	11 класс
	Количество часов	102	102
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (Баскетбол)	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Спортивные игры (Волейбол)	15	15
	Всего часов	102	102