

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЗНАЙКА»

**Рабочая программа
по физической культуре**

10-11 классы

2014 год

1. Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

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.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- 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.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

3. Место учебного курса в 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 204 часа на два года обучения (3 часа в неделю).

4. Содержание курса физической культуры

Знания о физической культуре

1. Оздоровительные системы физического воспитания
2. Спортивная подготовка

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой(комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)
2. Упражнения в системе спортивной подготовки:
 - гимнастика с основами акробатики;
 - лёгкая атлетика;
 - лыжные гонки;
 - спортивные игры (баскетбол);
 - упражнения общеразвивающей направленности;
 - кроссовая подготовка;

5. Тематическое планирование

№	тема	характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре (в процессе урока)	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности. Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия.

		<p>Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.</p> <p>Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) и аэробика (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры.</p> <p>Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).</p> <p>Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.</p>
2	<p>Способы двигательной деятельности</p> <p>(в процессе урока)</p>	<p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору с учётом интересов)</p> <p>Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования.</p> <p>Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.</p> <p>Совершенствование навыков и умений по оказанию доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Физическое совершенствование		
3	<p>Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой</p> <p>(9 часов)</p>	<p>Уметь подбирать и выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости, - индивидуальные комплексы на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры; <p>Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;</p> <p>Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения</p>
Прикладно ориентированная физическая подготовка		
4	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>(21 час)</p>	<p>Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных).</p> <p>Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях</p>

		<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
5	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>(18 часов)</p>	<p>Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.</p> <p>Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.</p>
6	<p>Спортивные игры (баскетбол)</p> <p>(17 часов)</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.</p>
7	<p>Лыжная подготовка</p> <p>(24 часа)</p>	<p>Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
8	<p>Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</p> <p>(9 часов)</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу</p>

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

Лях, В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха.-М.: Просвещение, 2010.

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обруч пластиковый детский
10. Планка для прыжков в высоту
11. Стойка для прыжков в высоту
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
13. Рулетка измерительная
14. Лыжи детские (с креплениями и палками)
15. Щит баскетбольный тренировочный
16. Сетка для переноса и хранения мячей
17. Волейбольная сетка универсальная
18. Сетка волейбольная
19. Аптечка
20. Мяч малый (теннисный)
21. Барьеры легкоатлетические тренировочные
22. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
23. Гранаты для метания (500г, 700г)

Арендный стадион (площадка) (Стадион спорткомплекса «Наука»)

1. Игровое поле для мини-футбола
2. Площадка игровая баскетбольная
3. Площадка игровая волейбольная
4. Полоса препятствия

Арендный спортивный (Спорткомплекс «Наука»)

1. Спортивный зал (игровой)
2. Кабинет ЛФК (бревно гимнастическое, гимнастические перекладины, беговая дорожка, степ-тренажёр)
3. Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

6. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- 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 упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни