РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для учащихся 10– 11классов

*График*

*распределения учебного материала по физической культуре в 10-11 классах*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала 10-11 классы** | **Кол-во учебных часов на год** | **Учебные четверти** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. | ***Знаний о физической культуре*** | **4** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | ***Физическое совершенствование*** | **101** |  |  |  |  |
| 2.1 | ***«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,*** | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.2 | ***«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** |  |  |  |  |  |
|  | - Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 30 | 4 |  | 22 | 4 |
|  | - Гимнастика с элементами акробатики | 13 |  | 13 |  |  |
|  | - Легкая атлетика | 19 | 10 |  |  | 9 |
|  | - Кроссовая подготовка | 12 | 6 |  |  | 6 |
| 2.3 | ***«Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».*** | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.4 | ***Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).*** | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 |
|  | ***Итого*** | **105** | **27** | **21** | **30** | **27** |

***Пояснительная записка***

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 10 – 11 классов (Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2009).

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

***Целью***образования в области физической культуры является формирование у школьников 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 рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих ***задач:***

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

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования (базовый уровень) по физической культуре и примерной программы среднего (полного) общего образования (базовый уровень), а также с учетом Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для средней (полной) школы под редакцией А.П. Матвеева 2009 г.

***В связи с недостаточной материальной базой и отсутствием спортивного инвентаря, некоторые темы раздела «Физическое совершенство» сокращены. Количество часов на темы «Баскетбол», «Волейбол», увеличено. Не в полном объеме дана тема «Гимнастика на спортивных снарядах». Больше времени отдано элементам акробатики. Увеличено количество часов на тему «Легкая атлетика».***

***Структура и содержание рабочей программы***

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «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», «Спортивная подготовка» В этих темах раскрывают­ся современные представления о роли физической культу­ры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, рас­крываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные фор­мы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Зна­ния о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической куль­турой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является не­обходимый и достаточный для самостоятельной деятельно­сти перечень практических навыков и умений.

***Представительным по объему учебного содер­жания является раздел «Региональный компонент», ко­торый ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоро­вья школьников.***

.Программа завершается изложением *Требований к уров­ню подготовки выпускников средней (полной) школы по физи­ческой культуре.* Они соотносятся с Требованиями Государ­ственного стандарта и задаются по четырем базовым осно­ваниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практиче­ской деятельности и повседневной жизни

Исходя из программных требований и ориентируясь на ин­дивидуальные возможности каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и в соответствий с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подго­товки выпускников средней (полной) школы по физиче­ской культуре.

Программа рассчитана на 105 (10 класс) и 105 (11 класс) учебных часа (3ч. В нед).

Учебный материал программы ориентирован на развитие двигательных качеств.

***Основное содержание X класс***

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о "пожизненных" видах спорта. Основы методики занятий одним из "пожизненных" видов спорта (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

*Требования к умениям и навыкам:*

***Гимнастика:***

Девушки: выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс упражнений ритмической гимнастики, комплекс акробатических упражнений.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем в упор силой и переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в висе и упоре, длинный кувырок через препятствия, стойку на руках с помощью, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, лазать по канату в два приема и без помощи ног

***Спортивные игры:*** уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).

***Баскетбол:*** передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

***Волейбол:*** прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

***Легкая атлетика:***

*Юноши:* бег 100, 1500 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Метание гранаты (700 г) в цель с расст. 15 – 20 м, метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равн. Бег 3км.

*Девушки:* бег 100,1000 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину и в высоту с разбега: Равномерный бег до 3 км

*Оздоровительные системы физического воспитания****,*** Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилита­ции и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы заня­тий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосуди­стой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современ­ного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топогра­фия и «рабочие» функции. Организационные основы за­нятий: формы занятий, их структура и принципы планиро­вания; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности.

Режим питания и его особенности при занятиях по на­ращиванию и снижению массы тела, роль и предназначе­ние основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральн. соли).

Правила тестирования и оценки физической работоспо­собности.

***Спортивная подготовка.*** Общие представления о спор­тивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности), Осно­вы самостоятельной подготовки к соревновательной дея­тельности, правила индивидуализации содержания и на­правленности тренировочных занятий, (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простей­шие представления о циклах занятий).

*II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

*1. Организация и проведение занятий физической культурой.*

Совершенствование навыков и умений в планировании ин­дивидуальных систем занятий ф/к.

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудова­ния, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях фи­зической культурой..

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений); текущим самочувствием во время занятий.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи.

**Основное содержание 11 класс**

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Понятие о физическом совершенстве человека. Индивидуальные показатели физического развития и уровня физической подготовленности, общее понятие о структуре физкультурного занятия. Принципиальные особенности физкультурных занятий для юношей и девушек. Методы самоконтроля во время занятий. Правила судейства соревнований по изученным видам спорта. Оказание доврачебной помощи при травмах.

*Требования к двигательным умениям и навыкам:*

**Гимнастика.**

*Девушки:* ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

*Юноши:* выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гирями (до 24 кг), опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол:* передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

*Волейбол:* верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

**Легкая атлетика.**

Девушки: бег30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бeг.

Юноши: бег 100, 1500 идо 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранату (700 г) на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

**Кроссовая подготовка:** тактика бега, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, бег (по пересеченной местности до 4 км (девочки) и до 6 км (мальчики).

***Развитие двигательных качеств*** – скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гиб­кости, быстроты движений.

*Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу (девушкам и юношам)*

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры, элементы единоборства, кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни

*Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы*

*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 (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
* выполнять простейшие приемы самомассажа;
* преодолевать искусственные и естественные препят­ствия с использованием разнообразных способов передви­жения;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллек­тивных формах занятий ф/к;

*демонстрировать*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Физические качества* | *Физические упражнения* | *Юноши* | *Девушки* |
| Быстрота | Бег 100 м с низкого старта, с | 14,0 | 16,0-17.5 |
| Прыжки через скакалку, мин. с | 1.30 | 1.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, количество раз | 12 | 0 |
| Прыжок в длину с места, см | 200-240 | 175-210 |
| Поднимание тул. из и.п.лежа на спине, руки за голову, кол. р | 50 | 30 |
| Выносливость | Бег на 2000 м, мин. с | 9.30 | 0 |
| Бег на 1000 м, мин. с | 0 | 4.30 |

*Использовать приобретенные знания и умения в практиче­ской деятельности и повседневной жизни*

* *для* повышения работоспособности, укрепления и со­хранения 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.

Требования к уровню физической подготовленности юношей 10-11 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические  способности | Контрольные  упражнения | | Уровень физического развития | | | | | |
| 10 класс | | | 11 класс | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Скоростные | | Бег 30 метров | 5,2 | 4,9 | 4,4 | 5,1 | 4,7 | 4,3 |
| 2 | Скоростные | | Бег 100 метров | 15,5 | 14,9 | 14,5 | 15,0 | 14,5 | 14,2 |
| 3 | Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с разбега (см.) | 390 | 420 | 440 | 400 | 440 | 480 |
| 4 | Скоростно-силовые | | Прыжок в высоту с разбега (см) | 105 | 115 | 125 | 115 | 125 | 135 |
| 5 | Силовые | | Метание гранаты(м) | 30 | 35 | 38 | 32 | 36 | 40 |
| 6 | Выносливость | | 6-минутный бег ( м ) | 1100 | 1350 | 1500 | 1300 | 1400 | 1500 |
| 7 | Выносливость | | Кросс 3000 м. ( мин) | 15 | 14 | 13 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Координации-  онные | | Челночный бег 3 х 10 метров | 8,2 | 7,6 | 7,3 | 8,1 | 7,5 | 7,2 |
| 9 | Координации-  онные | | Челночный бег 10х 10 метров | 30.0 | 28.0 | 27.0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 |
| 10 | Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места ( см ) | 180 | 210 | 230 | 200 | 220 | 240 |
| 11 | Гибкость | | Наклон вперед из положения стоя (см ) | +5 | +12 | +15 | +5 | +12 | +15 |
| 12 | Силовые | | Подтяг. в висе ( раз ) | 4 | 9 | 11 | 5 | 10 | 12 |
| 13 | Силовые | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( раз ) | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 |
| 14 | Силовые | | Подъем ног за голову из и.п. лежа ( раз ) | 20 | 27 | 30 | 23 | 30 | 35 |
| 15 | Силовые | | Подъем корпуса из положения лежа на спине ( раз ) | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 |
| 16 | Коорд.-ые | | Пр. со скак. (раз/мин ) | 110 | 130 | 140 | 120 | 135 | 150 |
| 17 | Координационно-скоростные | | Пр. через гимн.скам. толчком двух ног (раз/мин) | 60 | 70 | 80 | 70 | 80 | 90 |
| 18 | Координационно- силовые | | Метание в цель с 10 метров | ря-дом | 1из3 | 2из3 | 2из5 | 3из5 | 4из5 |

Требования к уровню физической подготовленности девушек 10-11 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические  способности | Контрольные  упражнения | | Уровень физического развития | | | | | |
| 10 класс | | | 11 класс | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Скоростные | | Бег 30 метров | 6,1 | 5,7 | 4,8 | 6,1 | 5,9 | 4,8 |
| 2 | Скоростные | | Бег 100 метров | 17,8 | 17,0 | 16,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 |
| 3 | Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с разбега (см.) | 310 | 340 | 370 | 310 | 340 | 380 |
| 4 | Скоростно-силовые | | Прыжок в высоту с разбега (см) | 100 | 110 | 120 | 105 | 115 | 120 |
| 5 | Силовые | | Метание гранаты(м) | 11 | 13 | 18 | 12 | 18 | 23 |
| 6 | Выносливость | | 6-минутный бег ( м ) | 900 | 1050 | 1300 | 900 | 1100 | 1300 |
| 7 | Выносливость | | Кросс 2000 метров  ( мин) | 13.0 | 11.40 | 10.10 | 12.0 | 11.30 | 10.0 |
| 8 | Координации-  онные | | Челночный бег 3 х 10 метров | 9,7 | 9,3 | 8,4 | 9,6 | 9,2 | 8,4 |
| 9 | Координации-  онные | | Челночный бег 10х 10 метров | 35,0 | 34,0 | 33,0 | 34,0 | 33,0 | 32,0 |
| 10 | Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места ( см ) | 160 | 180 | 205 | 160 | 175 | 200 |
| 11 | Гибкость | | Наклон вперед из положения стоя (см ) | 7 | 12 | 20 | 7 | 14 | 20 |
| 12 | Силовые | | Подтягивание в висе ( раз ) | 6 | 13 | 18 | 6 | 15 | 18 |
| 13 | Силовые | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( раз ) | 6 | 8 | 12 | 8 | 10 | 14 |
| 14 | Силовые | | Подъем ног за голову из положения лежа  ( раз ) | 5 | 8 | 10 | 6 | 10 | 12 |
| 15 | Силовые | | Подъем корпуса из положения лежа на спине ( раз ) | 20 | 25 | 30 | 22 | 27 | 32 |
| 16 | Коорд- ые | | Пр.со скак. ( раз/мин ) | 130 | 140 | 150 | 120 | 140 | 150 |
| 17 | Координации-  онно-скоростные | | Пр. через гимн. скам. толчком двух ног(раз/мин) | 35 | 40 | 50 | 40 | 50 | 60 |

*Список литературы используемый при составлении программы*

1. Федеральный компонент стандарта среднего (полного) общего образования.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.- М.,1998 г.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, **2014**.
4. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных качеств. Программа общеобразовательных учебных заведений под редакцией докт. пед. наук В.И.Ляха и Г.Б.Мейксона
5. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, **2012**
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя.М.,ФиС,2000г.