

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЗЕРЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
На заседании МО «__» _____ 2020 г. Протокол № _____ от «__» _____ 2020 г. Руководитель: _____	«_» _____ 2020 г. Заместитель директора по МР _____/Порунова Н.В./	Приказ № _____ от «__» _____ 2020г. Директор МБОУ ДСШ № 2 _____/Иванова Н.Н./

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
10-11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного среднего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего с учетом Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» на уровень среднего общего образования и авторской программы В.И.Ляха. Программа учитывает требования, изложенные в школьном Положении о рабочих программах.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цели курса: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся,

- которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
 - умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
 - умение работать **в команде**: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
 - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны уметь:

- характеризовать:

- 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.

- 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

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Формы и виды контроля:

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Учащиеся	юноши	девушки

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
11	Бег 30 м, секунд	4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
11	Бег 1000м. сек.	203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м.(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с	250	230	195	215	190	175

	места						
11	Подтягивание на перекладине	12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				56	48	40

Содержание курса

Гимнастика с элементами акробатики:

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, согнувшись, «мост» из положения, лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: Длинный кувырок, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках;

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Передвижение в колоннах.

Легкая атлетика:

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, изменяющимся направлением движения («змейкой», по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с различным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный медленный до 20 минут, кросс по слабопересеченной местности до 5 км.

Прыжки: в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».

Броски большого мяча: на дальность способом «из-за головы»,

Метание гранаты: на дальность способом «из-за головы через плечо» с разбега.

Спортивные игры:

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).

Лыжная подготовка:

Бег на лыжах 3000 м. Развитие выносливости. Повторение всех ходов. Спуски с торможением. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км, 5 км, 10 км (без учёта времени). Стойка и передвижение разными ходами. Сочетание лыжных ходов. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.

Модули программы в средней школе (3-й час) 10-11 классы

Спортивные игры

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний мячей и гранаты.

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности.

Тематическое планирование

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Класс	Класс	Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физической культуре и деятельности	Медицинские, биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока	В течение урока	

культурой				
С п о с о б ы физкультурной деятельности с общеприкладной и с п о р т и в н о й направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		14	14	28
- Лыжня подготовка		16	16	32
- Баскетбол		20	20	40
- Волейбол		18	18	36
- Лёгкая атлетика		24	24	48
- Кроссовая подготовка		6	6	12
ВСЕГО:		102	102	204

Оценочные средства(оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы

Класс/Программа	Перечень используемых оценочных средств(оценочных материалов)/КИМы	Перечень материалов
10-11/Рабочая программа по Физической культуре. УМК В.И. Ляха	1.Всероссийский физкультурно –спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 2. Программа общеобразовательных учреждений по «Физическому воспитанию» Уровень физической подготовки учащихся 10-11 класса (таблица).	1.Лях В. класс. У 2.Патри по физи 3. Лях физичес 1-11 кла