**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа «Лесновский центр образования»**

«Утверждаю»

Приказ № 195 от 01.09.2015г

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_/Мыцикова А.М./

 **Рабочая программа**

 **по физической культуре**

 **для 10-11 классов**

Принята Согласована

на методическом объединении учителей зам.директора

физической культуры,ОБЖ и технологии \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Боровкова Л.В./

протокол №6 от 03.06.2015г

 Программу составил учитель Якимова Ольга Алексеевна

 2015 год

 **I Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» для X-XI классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и примерными программами среднего общего образования

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели.

Целью образования в область физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психичепских качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программы 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 , потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обагапщение индивидуального опыта специальными 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 компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**II. Общая характеристика предмета**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная ) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

 Программа состоит из 3 разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент ), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент ), «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» и « Прикладно-ориентированная физическая 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.

Наиболее значительным по объему учебного содержания является раздел «**Физическое совершенствование»,** который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Это раздел ориентирован на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: (гимнастика с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение

**III. Место предмета в федеральном базисном учебном плане.**

План курса «Физическая культура» X-XI классов рассчитан на 204 часа из расчета 3 часа в неделю в каждом классе.

**IV.Содержание учебной программы**

**1.Знания о физической культуре (3 часа):**

Физическая культура и здоровый образ жизни- физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности; формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели ( гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры); основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья ( извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом). Оздоровительные системы физического воспитания-адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности; основы содержания и формы занятий после респераторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. 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, минеральные соли). 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

**2.Способы физкультурной деятельности (3 часа):**

Организация и проведение занятий физической культурой- совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой. Подготовка места занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью. Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по ЧСС), текущим самочувствием во время занятий ( по внешним и внутренним признакам). Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний,. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах. Оценка эффективности знаний физической культуры-правила тестирования и способы оценки физической работоспособности. Совершенствование навыков и умений в видении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

**3.Легкая атлетика (24 часа):**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях ( на материале основной школы): в беге на 100 и 1000м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

**4.Спортивные игры (27 часов):**

Совершенствование технических приемов и командно тактических действий вспортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче)

**5.Гимнастика с основами акробатики (24 часа)**

Гимнастика на спортивных снарядах (юноши): перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах другой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах другой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок ( конь в длину), прыжок ноги врозь.

**6.Лыжные гонки (21 час):**

**Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах ( на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.**

**V.Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре**

Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», «демонстрировать и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, окончившим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований ( контрольные задания), в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

**В результате изучения предмета « Физическая культура» выпускник основной школы должен**

**Знать/понимать**

--роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек

--основы формирования двигательных действий и развития физических качеств

--способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

**Уметь**

-- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма

--выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх

--выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний

--осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и режимами физической нагрузки

--соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов

--осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта

**Демонстрировать**

**Физические качества :**

--быстрота ( бег 60м с низкого и высокого старта; прыжки через скакалку в максимальном темпе)

--сила ( подтягивание из виса, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине-руки за головой)

--выносливость ( кроссовый бег на 1000,1500и2000м, передвижение на лыжах 1000м, 1500м и 2000м)

--координация движений ( последовательное выполнение кувырков, челночный бег)

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

--проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

--включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

 **Демонстрироват**ь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения |  юноши |  девушки |
|  Быстрота | Бег 100м с низкого старта,сПрыжок через скакалку, мин.с | 14.21.30 | 17.21.00 |
|  Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во разПодтягивание туловища из виса лежа, кол-во разПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (1 мин.), кол-во раз | 12-20050 | -1617530 |
|  выносливость | Бег на 2000м, мин.сБег на 1000м, мин.с | 9.30- | -4.30 |

 **VI. Учебно-методический комплекс:**

1 Программа общеобразовательных учреждений, физическая культура, основная школа.

Москва. «Просвещение», 2007 год. авт. Матвеев А.П.

2 Примерные программы основного общего образования. Физическая культура.

Москва «Просвещение 2010 год

3 Е.Н. Летвинов. Пособие для учителя. Поурочные планы.

Москва, «Айрис-пресс»,2004 год.

4 Г.И.Бергер. пособие для учителя, конспекты уроков.

Москва, «Владос» 2004 год.

5 Г.В.Бондаренкова. Н.И. Коваленко. А.Ю.Уточкин. пособие для учителя, поурочные планы.

Волгоград. «Учитель» 2007 год.

6 В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре

Москва, «ВАКО», 2005 год.

**Материально- техническое оснащение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Оборудование** |
| 1. | Легкая атлетика | Эстафетные палки Мячи для метания Рулетка  |
| 2. | Спортивные игры | Мячи волейбольныеМячи баскетбольныеМячи футбольныеМячи, клюшки, защита вратаря для флорболаПерчатки, шлемы для кигбоксингаСетка волейбольнаяСетка для бадбинтонаВорота для флорболаВелосипед  |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | Маты гимнастическиеКозел гимнастическийМостик гимнастическийБревно гимнастическоеБрусья гимнастическиеСтенка гимнастическаяПалки гимнастическиеСкамейки гимнастические |
| 4 | Лыжные гонки | Лыжи беговыеПалки для беговых лыжБотинки для беговых лыж |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | СкакалкиМячи набивныеКегли и конусы |

Техническое оснащение: ноутбук, принтер