

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза П. В. Бочкарёва с.Старая Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

учителей начальных классов

«26» августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по УР

_____ Л.Р.Райманова

«27» августа 2021г

УТВЕРЖДАЮ

для использования в образовательном процессе

Директор

З.А.Степанова

Приказ № 102-од, от

«28» января 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО физической культуре
для 10-11 классов
Срок реализации: 2 года**

Составитель: Логинов В.Д.,
учитель физической культуре

с. Старая Шентала, 2021

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Рабочая программа по физической культуре среднего общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза П. В. Бочкарёва с.Старая Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 12.05.2019г.)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (редакция от 29.06.2017 г.)
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011г., 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015г.)
4. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ «ОЦ» им. Героя Советского Союза П. В. Бочкарёва с. Старая Шентала.

Образовательный процесс осуществляется с использованием учебников, учебных пособий, входящих в действующий федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

На изучение физической культуры в средней школе выделяется 6 часов (в 10 классе 3 часа, в 11 классе 3 часа).

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

Срок реализации программы - 2 года.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, и на его преподавание отводится 102 часов в год..

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и лыжная подготовка.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В средней ШКОЛЕ

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные :

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств .
Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований ·

Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

· Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

· Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах.

Базовая часть: 63 часа

Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

Спортивные игры волейбол: 14 час

Гимнастика с элементами акробатики: 18 час

Лёгкая атлетика: 26 час

Вариативная часть: 39 часов

Баскетбол: 14 час

Лыжная подготовка: 21 часов

Элементы единоборства: 9 часов

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое

совершенствование и формирование здорового образа жизни.
Современное олимпийское и физкультурно массовое движение.

- 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 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
- 11 класс.** Основы организации 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 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
- 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. 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.

Урок с использованием оборудование в Точке Роста.

Волейбол.

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

Лёгкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Лыжная подготовка.

10-11 классы. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170

К ВЫНОСЛИВОСТИ	Бег 2000 м., мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м., мин,с	13,30	-

Требование к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/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 (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- 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 Вооруженных Силах РФ;

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

-активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ Физичес- Контрольное Воз- Уровень п/п киеспо- упражнение раст, Юноши Девушки

способности (тест) лет Низкий Средний Высокий Низкий Средний Высокий 1 Скорост- Бег 30 м, с 16
5,2 и 5,1-4,8 4,4 и 6,1 и 5,9-5,3 4,8 и

		ниже		выше		ниже		выше
ные	17	5,1	5,0-4,7	4,3		6,1	5,9-5,3	4,8
2	Коорди- Челночный 16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше		9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
	национны е бег 3хЮм, с 17	8,1	7,9-7,5	7,2		9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно Прыжки в 16	180 и ниже	195-210	230 и выше		160 и ниже	170-190	210 и выше
	- дли- силовые ну с места, 17 см	190	205-220	240		160	170-190	210
4	Выноси- 6- минутный 16	1100 и 1400	1300ниже	1500 и выше		900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
	вость бег, м 17			1300и1100 1400		1500	900	1050-1200 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	5 и ниже 9-12		15 и выше	7 и ниже	20 и выше 12-14 20
			17	5 9-12		15	7	12-14 20
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой пе-	16	4 и ниже 8-9		11 и выше	6 и ниже	18 и выше 13-15 18
			17	5 9-10		12	6	13-15 18

рекладине

из

виса, кол-
во

раз

(юноши),

на низкой

пе-

рекладине

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем

упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.