|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА на заседании МО учителей технологии, ОБЖ, физической культуры.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шустова Е.В.Протокол № 1 от «29»августа 2016 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Свергунова Е.Ю.«30» августа 2016г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №37 г.о. Самара \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хасина И.М.Приказ № 23\1от «30»августа 2016г.М.П. |



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

 **(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)».**

Классы: 10-11 Составители: Салицына О.В., Шабашев М.Г.

Самара, 2016.

**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативных - документов**

* ФК ГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.04 №1089 (в редакции Приказов от 03.06.08 №164, от 31.08.09 №320, от 19.10.09 №427, от 10.11.11 №2643, от 24.01.12 №39, от 31.01.12 №69)
* Учебного плана МБОУ Школы №37 г.о. Самара
* Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич М.: Просвещение, 2016

Для прохождения программы по Физической культуре в 10-11 классах используются Следующие учебники: В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. Учреждений \ под общей ред. В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2016 По учебному плану школы на изучение физической культуры в 10 классе – 3 часа, в 11 классе – 3 часа, всего 102 часа.

**Цель**: Формирование разносторонне физически развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитии физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

* Содействие гармоничному развития личности укрепления здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* Расширение двигательного опыта по средством овладения новыми двигательными действиями и формированию умений применять их в различных по сложности условиях;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей на основе знаний о системах организма.

Содержание учебного предмета

10-11 класс

**Знания о физической культуре**

олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения . История зарождения олимпийского движения в России., СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правило планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт минуток, физкультпауз(подвижных перемен )..

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дняти учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Приемы саморегуляции: аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью .**

**Гимнастика с элементами акробатики**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила закаливания. Техника безопасности при проведении занятий в зимнее время года.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

**Волейбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по волейболу.

**Футбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по Футболу

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по Футболу

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Прыжкавые. Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка. Упражнения направленные на развитие физических способностей (сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость)

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

обязательному минимуму содержания образования.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание предусмотрено как в процессе освоения умений и навыков так и по окончанию раздела. По окончанию основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе ***«Демонстрировать»,*** что соответствует обязательному минимуму содержания образования, знаниями, умениями и навыками.

УМЕТЬ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег, 100 м.,с. | 14,3 | 17,5 |
| Бег, 30 м.,с. | 5,0 | 5,4 |
| Силовые  | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места  | 215 | 170 |
| К выносливости | 2000 м., мин. | - | 10,00 |
| 3000 м., мин | 13,30 | - |

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | В том числе |
| Уроки | Лабораторные, практические, экскурсии и т.д. | Контрольные нормативы |
| **10 класс** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Строевая подготовка | 12 | 12 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | 9 |  | 6 |
| 4 | Волейбол | 15 | 9 |  | 6 |
| 5 | Гимнастика | 21 | 21 |  |  |
| 7 | Баскетбол | 21 | 19 |  | 2 |
| 8 | Кроссовая подготовка  | 18 | 16 |  | 2 |
| 9 | Футбол | 0 | 0 |  |  |
| **Итого:** | **102** | **86** |  | **16** |
| **11 класс**  |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Строевая подготовка | 12 | 12 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | 9 |  | 6 |
| 4 | Волейбол | 15 | 9 |  | 6 |
| 5 | Гимнастика | 18 | 16 |  | 2 |
| 7 | Баскетбол | 21 | 19 |  | 2 |
| 8 | Кроссовая подготовка  | 21 | 20 |  | 1 |
| 9 | Футбол | 0 | 0 |  |  |
| **Итого:** | **102** | **85** |  | **17** |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические дидактические материалы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечание** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |  |
| 1.2 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников** Лях В. И. , Зданевич*А. А.* Физическая культура. 10—11 классы *– М.: Просвещение, 2016* | 111 |  |
| Авторская программа Ляха В.И.«Физическая культура 10-11 классы». *– М.: Просвещение, 2014* |
| **2** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | Стенка гимнастическая | 5 |  |
|  | Козёл гимнастический | 1 |  |
|  | Конь гимнастический | 1 |  |
|  | Перекладина гимнастическая | 1 |  |
|  | Канат для лазанья | 1 |  |
|  | Мост гимнастический подкидной | 2 |  |
|  | Стойка для прыжков в высоту | 1 |  |
|  | Скамейка гимнастическая жёсткая | 4 |  |
|  | Маты гимнастические | 10 |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | 9 |  |
|  | Скакалка гимнастическая | 5 |  |
|  | Обруч гимнастический | 5 |  |
| *Подвижные и спортивные игры* |
|  | Щит баскетбольный игровой из оргстекла | 2 |  |
|  | Кольцо баскетбольное | 2 |  |
|  | Кольцо баскетбольное антивандальное | 1 |  |
|  | Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла | 2 |  |
|  | Мячи баскетбольные | 6 |  |
|  | Волейбольный комплекс | 1 |  |
|  | Мячи волейбольные | 6 |  |
|  | Мячи футбольные | 6 |  |
|  | Стол для настольного тенниса | 1 |  |
| *Средства первой помощи* |
|  | Аптечка медицинская | 1 |  |
| **Спортивный зал (кабинет)** |
|  | Спортивный зал игровой | 1 |  |
|  | Раздевалки | 2 |  |
|  | Кабинет учителя | 1 |  |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |  |

Требования к уровню подготовки учащихся

10-11 класс

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать:

* Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики
* 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 :**

* Выполнить индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* Организовать проведение утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* Составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* Выполнять комплексы специальные упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* Наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

* Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях
* Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни
* Организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

* Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений
* Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни

Характеризовать:

* Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями
* Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями
* Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности
* Особенности обучения и самообучения двигательными действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой
* Особенности форм урочных и внеурочных и внеурочной занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности
* Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания организма;
* Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* Культуры проведения самостоятельных и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* Самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленность, физической работоспособностью, осанкой;
* Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* Занятие физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* Планы-конспекты индивидуальных занятий.

**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.

,