

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 65

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Протокол №1 от __.08.2019

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

Жеурова
М.В. Жеурова

30 августа 2019 г.

«Утверждено»

И.о. директора

МБОУ г. Иркутска СОШ №65

Для
Документов
В.Н. Аксенов



**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 класса
(Уровень: базовый уровень)**

Учитель: Михайлова Е.В.,
первая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования СОО МБОУ г. Иркутска СОШ №65

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МБОУ г. Иркутска СОШ №65.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Программа составлена с учетом условий работы школы, контингента учащихся, материально-технической базы. В старших классах более отчетливо, чем в среднем возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств и методов занятий. В этом возрасте идет интенсификация обучения по пути усиления тренировочной направленности уроков. Дифференцированный индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в физическом развитии. При организации занятий с юношами предусмотрены занятия при максимальных волевых и физических нагрузках.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету “Физическая культура”. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Уроки гимнастики планируется проводить фронтальным способом (при проведении строевых, общеразвивающих и сложных акробатических упражнений), групповым способом, поточным способом (опорные прыжки), а так же, за счет увеличения уроков на 1 час, появилась возможность заниматься с детьми оздоровительной гимнастикой (профилактика исправления сколиоза и плоскостопия).

2. Содержание тем учебного курса.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 юноши	10 девушки	11 юноши	11 девушки
1	Базовая часть	72	72	72	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	18	18	18	18
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
2	Вариативная часть	30	30	30	30
2.1	Спортивные игры	30	30	30	30
102	ИТОГО	102	102	102	102

3. Требования к уровню знаний учащихся по физической культуре, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета 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.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры 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.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5.0	5.4
	Бег 1000 м	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	-	14 раз
	Прыжок в длину с места	215	170
Выносливость	Кроссовый бег 3 км	13,50 мин	-
	Кроссовый бег 2 км	-	10 мин

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в волейболе и баскетболе.

В легкой атлетике

- Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий. Самоконтроль при занятиях

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

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, обучающийся 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.

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.

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п\п	Контрольное упражнение	Тест	Уровень					
			юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м	4.4	5.1	5.2	5.4	5.8	6.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7.3	8.0	8.2	9.7	10.1	10.8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	185	205	220	160	190	210
4	Выносливость	Бег 1000 м	3.35	4.00	4.30	4.05	4.30	5.00
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	15	12	5	20	14	7
6	Силовые	Подтягивание	11	8	4	18	13	6

Учебно-методическое обеспечение:

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования.- М.:Просвещение,2009.- (Стандарты второго поколения).
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
4. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд.- Волгоград:Учитель, 2011.

Дополнительная литература:

1. Справочник учителя физической культуры/Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
2. Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы / Сост. К.Р.Мамедов.-Волгоград:Учитель, 2011