

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования.

Использована авторская программа по физической культуре для 10-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев: *доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта Педагогического института физической культуры МПГУ.*

Цель изучения предмета «Физическая культура» является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи изучения предмета «Физическая культура»:

- развитие физических качеств и способностей совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально 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.

Тематическое планирование и примерная рабочая программа для 10-11 класса рассчитана на 102 часов по 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения курса «Физическая культура» в 10-11 классе обучающиеся должны **знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры и спорта в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- историю развития олимпийских игр и олимпийского движения;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений и общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля, за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- поводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- исследовать влияние занятий физическими упражнениями на показатели физической подготовленности;
- исследовать динамику показателей физической подготовленности при занятиях различными видами спорта;
- исследовать ответные реакции организма на нагрузки различной мощности, устанавливать связь между величиной нагрузки и показателями основных систем организма;
- проектировать достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта;
- проектировать достижения в развитии физических качеств;
- проектировать достижения в формировании осанки и телосложения;
- анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта;
- анализировать свои достижения в развитии физических качеств.

Решаемые задачи позволяют достичь цели курса физического воспитания в 10-11 классе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 10 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры и физическая культура человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(в процессе уроков).

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической перекладине. Кувырки назад, вперед. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки).

Легкая атлетика (21 часов)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель. Попадание малого мяча в цель. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; Техника бега на длинные дистанции, контроль дыхания и оптимальные промежутки чередования бега и ходьбы. Длительный бег 12 минут Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши). Бег с препятствиями.

Лыжная подготовка (18 часов)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Преодоление бугров и впадин; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры (42 часа)

Баскетбол. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней и верхней подачи мяча. Приемы мяча.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры и физическая культура человека.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической перекладине. Кувырки назад, вперед. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки).

Легкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель. Попадание малого мяча в цель. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Лыжи (18 часов)

Попеременный одношажный и двухшажные ходы. Повороты переступанием. Подъем «полулочкой». Торможение «плугом». Бесшажный ход. Подъем «елочкой». Преодоление бугров и впадин.

Спортивные игры (42 часа)

Баскетбол. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней и верхней подачи мяча. Приемы мяча.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид программного материала	Количество часов			
	Класс			
	10 юноши	11 юноши	10 девушки	11 девушки
Базовая часть	81	81	81	81
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Лёгкая атлетика	21	21	21	21
Гимнастика	21	18	21	18
Спортивные игры:	42	42	42	42
Волейбол	21	21	21	21
Баскетбол	21	21	21	21
Лыжная подготовка	18	18	18	18
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урок	В процессе урока	В процессе урока
Всего	102	99	102	99

