

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 88 г. Челябинска»

Рабочая программа

по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(образовательная область «Физическая культура»)
среднее общее образование
для 10 – 11 классов

Разработчики программы:
Конкин Александр Сергеевич,
учитель первой категории
Стаханова Кристина Юрьевна,
учитель первой категории

г. Челябинск
2016 г

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Обоснование выбора количества часов по годам обучения и разделам (темам) программы
3. Национально-региональные компонент (НРК)
4. Учебно-методическое обеспечение предмета
5. Характеристика оценочных материалов
6. Требования к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших учебную программу

Приложения:

- Календарно-тематическое планирование
- Оценочные материалы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной программы по физической культуре.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в пояснительной записке к программе по физической культуре. В ней также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Обоснование выбора количества часов по годам обучения и разделам (темам) программы

Рабочая программа разработана для обучения школьников 10 - 11 класс с учетом использования времени национально-регионального компонента и рассчитана на 140.

Содержанием программы по направлению «Физическая культура» предусматривается изучение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- Легкая атлетика
- Баскетбол
- Гимнастика
- Лыжная подготовка
- Плавание
- Волейбол

При выборе материала в вариативной части учитывались местные условия, которые благоприятствуют занятиям легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, а также желание учащихся и возможности материально-технической базы школы.

Сводный учебно-тематический план

Распределение учебного времени произведено следующим образом:

Раздел программы	По примерной программе	Количество часов, отведённых на изучение	
		10 класс	11 класс
Базовая часть	70	70	70
Основы знаний		в процессе урока	
Легкая атлетика	20	20	20
Спортивные игры	16	16	16
Гимнастика	8	8	8
Лыжная подготовка	18	18	18
Плавание	8	8	8
Итого	70	70	70

Годовая сетка часов (10 класс)

раздел программы	кол-во часов на 1 триместр	кол-во часов на 2 триместр	кол-во часов на 3 триместр
основы знаний	в процессе урока		
легкая атлетика	20		
баскетбол	2	6	
волейбол		8	
лыжная подготовка		10	8
гимнастика			8
плавание			8

Годовая сетка часов (11 класс)

раздел программы	кол-во часов на 1 триместр	кол-во часов на 2 триместр	кол-во часов на 3 триместр
основы знаний	в процессе урока		
легкая атлетика	20		
баскетбол	2		
волейбол		6	
лыжная подготовка		10	8
гимнастика			8
плавание			8

3. Национально-региональный компонент (НРК)

Для реализации НРК содержания образования предмета «Физическая культура» отводится учебное время с целью расширить кругозор и углубить знания по физической культуре на местном материале.

Содержание национального – регионального компонента отражено в календарно - тематическом планировании поурочно с учётом тем.

В 10 классе вопросы национально-регионального компонента рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национально-регионального компонента
№41	На закрепление изученных способов передвижения	Появление и первоначальное использование лыж на Урале.
№42	Развитие координационных способностей	Одежда лыжника – гонщика.
№43	Развитие выносливости.	Обувь и лыжные крепления.
№44	Развитие координационных способностей	Виды лыжного спорта.
№45	Развитие координационных способностей	Характеристика лыжного спорта.
№46	Освоение техники одновременного бесшажного хода	Участие Российских спортсменов в первенствах мира.
№47	Освоение техники лыжных ходов	Олимпийские чемпионы с Южного Урала
№48	Освоение техники подъемов	Развитие лыжного спорта на Урале
№49	Освоение техники поворотов	Особенности горнолыжной техники
№50	Освоение техники ходов	Олимпийские чемпионы с Южного Урала

В 11 классе вопросы национально-регионального компонента рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национально-регионального компонента
№41	На закрепление изученных способов передвижения	Появление и первоначальное использование лыж на Урале.
№42	Развитие координационных способностей	Одежда лыжника – гонщика.
№43	Развитие выносливости.	Обувь и лыжные крепления.
№44	Развитие координационных способностей	Виды лыжного спорта.
№45	Развитие координационных способностей	Характеристика лыжного спорта.
№46	Освоение техники одновременного бесшажного хода	Участие Российских спортсменов в первенствах мира.
№47	Освоение техники лыжных ходов	Олимпийские чемпионы с Южного Урала
№48	Освоение техники подъемов	Развитие лыжного спорта на Урале
№49	Освоение техники поворотов	Особенности горнолыжной техники
№50	Освоение техники ходов	Олимпийские чемпионы с Южного Урала

4. Учебно-методическое и дидактическое обеспечение предмета

Образовательная область	Предмет	Класс	Кол-во часов в год/в неделю	Учебники и учебные пособия для учащихся	Методические пособия для учителя
Физическая культура	Физическая культура	10 11	70/2	Физическая культура : учеб. Для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2011г.	<p>Талага Е.Т. Энциклопедия физических упражнений/Пер. с польск.- М.: Физкультура и спорт,1998г. Чайцев.</p> <p>Челябинский областной институт усовершенствования учителей Челябинский ордена «Знак Почета» гос.пед. институт Методические рекомендации учителям физической культуры.</p> <p>Кузин В.В. Баскетбол. Москва «Физкультура и спорт» 1999г.</p> <p>Людсков П.Н., Спиридонов К.Н. Лыжные гонки. «Физкультура и спорт» Москва 1969г.</p> <p>Министерство образования Российской Федерации. Оценка качества, подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва «Дрофа» 2000г.</p>

5. Характеристика оценочных материалов

Контроль знаний учащихся осуществляется в конце каждого пройденного раздела программы.

Используемая литература:

Горшков В.П., Мальцева А.Н. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. – Челябинск, 1994г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича).

10 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Легкая атлетика						
1. Бег 100 метров	13,0	13,5	14,0	16,5	17,0	17,3
2. прыжок в длину с места	220	210	180	180	160	150
3. Бег на выносливость 1 км	3,30	4,0	4,30	4,30	5,0	5,30
4. Челночный бег 4х9 м	9,6	10,4	11,0	10,3	10,8	11,8
5. бег на средние дистанции 300м, 500м.	1,40	1,45	1,50	1.00	1.10	1.20
6. Метание гранаты	32	26	22	18	13	11
7. Отжимания	40	30	20	18	13	11
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	49	43	35	46	38	25
спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, отскока и скорости выполнение	По технике исполнения					
3. выполнение штрафного броска по кольцу из 5 попаданий	3	2	1	2	1	Неправильное выполнение
4.Двусторонняя учебно- тренировочная игра	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+15	+11	+6	+23	+19	+8
2. Подтягивания	13	9	4	18	14	6
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
5. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	110	100	80	130	120	100
7. Упражнения в висе	40"	30"	20"	30"	20"	10"
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным , одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. техника перехода слыжных ходов с одновременных на попеременные ходы	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					

6.одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения
Волейбол	
1. верхняя передача мяча	По технике исполнения
2. прием мяча снизу двумя руками	По технике исполнения
3. верхняя подача	По технике исполнения
4. учебно-тренировочная игра	По технике исполнения

11 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Легкая атлетика						
1. Бег 100 метров	13,0	13,5	14,0	16,0	16,5	17,0
2. прыжок в длину с места	230	220	190	180	170	150
3. Бег на выносливость 1 км	3,30	4,0	4,30	4,30	5,0	5,30
4. Челночный бег 4x9 м	9,6	10,1	10,5	10,3	10,8	11,8
5. бег на средние дистанции 300м, 500м.	1.35	1,45	1,50	1.00	1.10	1.20
1. Метание гранаты на дальность 500 грамм (девушки) 700 грамм (юноши)	38	32	26	23	18	12
7. Отжимания	50	40	30	15	10	5
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	50	45	40	42	35	22
спортивные игры (баскетбол)						
1. умения и навыки игры в баскетбол	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, отскока и скорости выполнения	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ловли.	По технике исполнения					
4. учебно – тренировочная игра в баскетбол	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+16	+12	+7	+20	+18	+8
2. Подтягивания	15	11	7	15	10	4
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение из 4-5 элементов.	По технике исполнения					
5. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	100	90	80	120	110	100
7. Упражнения в висе	40”	30”	10”	30”	20”	10”
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным , одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					

4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					
	волейбол					
1. умения и навыки игры в волейбол	По технике исполнения					
2. подача мяча из (10 подач)	9	7	5	9	7	5
3. нападающий удар и блокирование	По технике исполнения					
4. учебно-тренировочная игра в волейбол.	По технике исполнения					

6. Требования к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших рабочую программу

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и 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;
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.