**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Парабельская гимназия»**

Принято

на педагогическом совете

Протокол от 31.08.2015 №8

Утверждено

Приказом директора

От 31.08.2015 №

«Рассмотрено»

зам. директора по УВР

на методическом совете

протокол от 31.08.2015 №4

**Рабочая программа**

**по (предмету)** Физическая культура

Класс 10-11

Всего часов 204

Количество часов в неделю 3

Составлена в соответствии с программой «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Учитель:

Фамилия Золотарёв

Имя Александр

Отчество Сергеевич

с.Парабель

2015г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

|  |
| --- |
| Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» |
| Полной образовательной программой ПОО на 2014-2016 год (утв. Приказом от). |
| Полной образовательной программой гимназии |
| Учебным планом гимназии |
| «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г. |
| Положение о рабочей программе по предмету учителя (утв. приказом от «09» октября 2014 года №218). |

Рабочая программа для учащихся 10-11 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2010г., в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Согласно учебному плану ПОО, на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени —20 % (21 час) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование». Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Основными  принципами, идеями  и  подходами  при  формировании  данной  программы  были  следующие:  демократизация  и  гуманизация  педагогического  процесса,  интификация  и  оптимизация,  соблюдение  дидактических  правил. В  основу  планирования  учебного  материала  поэтапного  освоения  положено  соблюдение  дидактических  правил от  известного  к  неизвестному,  и  от  простого к сложному.

Задачу  целостного  мировоззрения  учащихся,  всестороннего  раскрытия  взаимосвязи  изучаемых  явлений  и  процессов  в  сфере  физической  культуры  учитель  реализует  на  основе  расширения  межпредметных  связей  из  области  разных  предметов:  литературы,  истории,  математики,  анатомии,  гигиены, физиологии. Уроки  физической  культуры это  основная  форма  организации  учебной  деятельности  в  процессе  освоения  ими  содержания  предмета.    На  уроках  физической  культуры  решают  основные  задачи,  стоящие  перед  школьной  системой  физического  воспитания. В  этих  классах  является  углубленное  обучение,  базовым  двигательным  действиям  включая,  технику  основных  видов  спорта:  легкая  атлетика, гимнастика,  спортивные  игры  и  кроссовая  подготовка.

**Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**2. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета, обучающиеся по окончанию 10 - 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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 самодеятельного 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-коррегирующей 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:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

*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 одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность:*

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

*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.

**Требования к уровню**

**подготовки выпускников.**

***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;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* 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.

**3. Система оценивания по предмету.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

1. **Содержание образования по предмету.**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| 10 | **11** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Волейбол | 12 | 12 |
| 1.3 | Баскетбол | 19 | 19 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 16 |
| 1.5 | Лёгкая атлетика | 30 | 30 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 17 | 17 |
| 1.7 | Русская лапта | 8 | 8 |
|  | Итого | ***102*** | ***102*** |

**Основы знаний о физической культуре.**

**Естественные основы**

**10-11 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитываю­щих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствова­ние соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы*.***

**10-11 класс.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функ­циональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы.**

**10-11класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духов­ным ценностям.

**Волейбол**

**10-11 класс.** Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

**10-11 класс.** Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Русская лапта**

**10-11 класс.** Продолжается углубленное изучение о совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

**10-11 класс.** Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе

**Легкая атлетика**

**10-11 класс.** Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе

**Лыжная подготовка**

**10-11 класс.** В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление обучающихся к самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений относятся: попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, спуск в основной стойке, по­ворот переступанием при спуске вокруг, подъем в гору.

В учебной работе большое место должно быть отведено на передвижению по местности, совершенствова­нию в технике, но главное содержание занятий составляет выра­ботка необходимых качеств - ловкости, силы, быстроты, вынос­ливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15 .

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость уча­щихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регу­лировать физическую нагрузку, держать по возможности всех уча­щихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжни могут иметь форму круга, гребенки, отдель­ных дорожек.

**5. Виды контроля и практические занятия.**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 10-11 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **10 класс** | | | **11 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **3** | **Бег 100 м (сек.)** | **м** | 17,0 | 18,0 | 19,0 | 16,5 | 17,5 | 18,5 |
|  | **д** | 16,5 | 17,5 | 18,5 | 16,0 | 17,0 | 18,0 |
| **5** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |
| **д** | 11,00 | 11,30 | 12,30 | 10,00 | 10,40 | 12,00 |
| **6** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| **д** |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 7,3 | 8,0 | 8,2 |  |  |  |
| **д** | 8,4 | 9,3 | 9,7 |  |  |  |
| **9** | **Челночный бег 5х20 м (сек.)** | **м** | 20,2 | 21,3 | 25,0 |  |  |  |
| **д** | 21,5 | 22,5 | 26,0 |  |  |  |
| **10** | **Челночный бег 10х10 м (сек.)** | **м** |  |  |  | 27,0 | 28,0 | 30,0 |
| **11** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 220 | 210 | 200 | 240 | 225 | 210 |
| **д** | 200 | 190 | 180 | 210 | 200 | 190 |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 4,20 | 4,00 | 3,80 | 4,30 | 4,10 | 3,90 |
| **д** | 3,90 | 4,10 | 4,30 | 4,00 | 4,20 | 4,40 |
| **13** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 125 | 120 | 115 | 130 | 125 | 120 |
| **д** | 115 | 110 | 105 | 120 | 115 | 110 |
| **14** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 150 | 140 | 130 | 160 | 150 | 140 |
| **д** | 160 | 150 | 140 | 170 | 160 | 150 |
| **15** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 30 | 26 | 22 | 32 | 28 | 25 |
| **д** | 24 | 20 | 17 | 26 | 23 | 20 |
| **16** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 14 | 12 | 10 | 16 | 14 | 12 |
| **18** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** | 15 | 13 | 11 | 16 | 14 | 12 |
| **д** | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| **19** | **Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)** | **м** | 28 | 23 | 18 | 30 | 25 | 20 |
| **д** | 23 | 18 | 15 | 25 | 20 | 16 |
| **21** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 42 | 40 | 37 | 45 | 42 | 40 |
| **д** | 47 | 45 | 42 | 50 | 47 | 45 |
| **22** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 18 | 16 | 13 | 20 | 18 | 15 |
| **д** | 21 | 18 | 15 | 23 | 20 | 17 |
| **23** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| **д** | 15 | 13 | 11 | 16 | 14 | 12 |
| **24** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 56 | 54 | 52 | 58 | 55 | 52 |
| **д** | 54 | 52 | 50 | 56 | 53 | 50 |
| **25** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| **д** | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |

**6.Ресурсное обеспечение учебного процесса**.

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | **Методические и учебные пособия** |  |
| 1.1 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | Д |
| 1.2 | .«Физическая культура» 10-11 класс: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011 | Д |
| 1.3 | Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с. | Д |
| 1.4 | Каинов, А. Н.Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с. | Д |
| 1.5 | Лях, В. И.Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8. | Д |
| 1.6 | Лях, В. И.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с. | Д |
| 1.7 | Настольнаякнига учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с. | Д |
| 1.8 | Настольнаякнига учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с. | Д |
| 1.9 | Оценкакачества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с. | Д |
| 1.10 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| **2** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 2.1 | Козел гимнастический | 1 |
| 2.2 | Канат для лазанья | 3 |
| 2.3 | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 2.4 | Стенка гимнастическая | 1 |
| 2.6 | Скамейка гимнастическая (длиной  4 м) | 2 |
| 2.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина). | 3 |
| 2.8 | Мячи:  набивные весом 1кг, малый, баскетбольные, волейбольные, футбольные. | К |
| 2.9 | Канат для перетягивания. | 1 |
| 2.10 | Скакалка | К |
| 2.11 | Мат гимнастический | 13 |
| 2.12 | Гимнастический подкидной мостик | 1 |
| 2.13 | Кегли | 10 |
| 2.14 | Обруч  детский | 17 |
| 2.15 | Рулетка измерительная | 1 |
| 2.16 | Колодки для Л\А | 4 |
| 2.17 | Щит баскетбольный тренировочный | 2 |
| 2.18 | Сетка волейбольная | 1 |
| 2.19 | Гимнастические палки | К |
| 2.20 | Эстафетные палки | 8 |
| 2.21 | Гантели | Ф |
| 2.22 | Фишки | К |
| 2.23 | Стойка для прыжков в высоту | 2 |
| 2.24 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 2.25 | Аптечка | Д |