

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №105
350053, Российская федерация, Краснодарский край, Краснодар город, Западный Обход улица, д. 22/1,
тел./факс (861) 992-27-18, e-mail: school105@kubannet.ru

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от 30 . 08 .2021 года

председатель педсовета

директор МАОУ СОШ №105

_____ Т.В. Ищенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По _____ физической культуре _____
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования основного общего образования, 10-11 класс _____
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов _____ 10-11 класс-68 часов _____

Учитель _____ Фирсов Артём Николаевич _____
(Ф.И.О. учителя, составившего программу)

Программа разработана на основе _____ Программа разработана на основе
Рабочие программы В.И Лях «Физическая культура» Предметная линия
учебников М.Я. Виленского, в.И. Ляха. 10-11 классы Москва « Просвещение»
2011 _____

(указать ФГОС. ПООП. УМК. авторскую программу/программы. издательство, год издания)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа, является программой, разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич./ Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», -М.: Просвещение, 2011.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функции отцовства и материнства, подготовка 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;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закон «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программы основного общего образования;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю. В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 68 часов. Из них 58 часов – базовая часть, 10 часов – вариативная

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социо-культурны основы: физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование ЗОЖ; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основы технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровья, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здорового стиля жизни.

Спортивные игры.

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляется и совершенствуется ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов, увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Гимнастика с элементами акробатики.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты

движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Легкая атлетика.

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Элементы единоборств.

Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей.

Занятия с использованием единоборств содействует также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ 10-11 кл

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Комплексная программа	Рабочая программа 10 кл.	Рабочая программа 11 кл.
1.	Базовая часть (58)			
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
1.2	Спортивные игры: -волейбол техническая подготовка тактическая подготовка -баскетбол техническая подготовка тактическая подготовка -футбол техническая подготовка тактическая подготовка	14	14+(6 вариат. часть) 9 5 4 9 7 2 2 1 1	14+(6 вариат. часть) 9 5 4 9 7 2 2 1 1
1.3	Гимнастика с элементами акробатики: -акробатические упражнения -упражнения на снарядах -упражнения с предметами	12	12 4 4 4	12 4 4 4
1.4	Легкая атлетика: -техника спринтерского бега -техника прыжка в длину -метание	14	14+(2 вариат. часть) 7 4 5	14+(2 вариат. часть) 7 4 5
1.5	Лыжная подготовка	12	-	-
1.6	Кроссовая подготовка -техника бега на длинные дистанции -бег на развитие выносливости	-	12 4 8	12 4 8
1.7	Элементы единоборств	6	6	6
1.8	Плавание			
2.	Вариативная часть (10)			
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями. Легкая атлетика Казачьи игры	(4)	2 2	2 2
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта. Волейбол	(6)	6	6
	Всего:	68	68	68

В комплексной программе В.И. Ляхова, А.А. Зданевича программный материал делится на 2 части: базовую и вариативную. В связи с климатическими особенностями региона в рабочей программе раздел программного материала базовой части 1.5 «Лыжная подготовка» (12 часов) замен на раздел «Кроссовая подготовка» (12 часов). Занятия данного раздела, как и «Лыжная подготовка» направлены на развитие таких двигательных способностей, как выносливость. Так же по причине региональных климатических условий в календарно-тематическом планировании изменена последовательность изучения разделов программного материала.

Вариативная часть 12 часов распределены по видам программного материала:

-2.1 Связанные с региональными и национальными особенностями -лёгкая атлетика (2 часов), казачьи игры-(2 часа).

-2.2 По выбору учителю, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта-спортивные игры-волейбол-(6 часов).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Ученик научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в совместных занятиях физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств.
- Разрабатывать содержание самостоятельных знаний физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости времени года и погодных условий.
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовки на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физической кондиции;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показания физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стадиями, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- Вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получает возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Система оценивания

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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

			Федерации
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	2
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	8
2.4	Скамейки гимнастические	Г	10
2.5	Стойки волейбольные	Д	2
2.6	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	2
2.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	1
2.8	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	1
2.9	Канат для лазания	Д	2
2.10	Обручи гимнастические	Г	10
2.11	Комплект матов гимнастических	Г	30
2.12	Перекладина навесная универсальная	Д	4
2.13	Набор для подвижных игр	К	+
2.14	Аптечка медицинская	Д	+
2.15	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
2.16	Стол для настольного тенниса	Д	4
2.17	Комплект для настольного тенниса	Г	10
2.18	Мячи футбольные	Г	3
2.19	Мячи баскетбольные	Г	10
2.20	Мячи волейбольные	Г	10
2.21	Сетка волейбольная	Д	3
2.22	Оборудование полосы препятствий	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	3
4.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	1
4.3	Гимнастический городок	Д	+
4.4	Полоса препятствий	Д	+

Список научно-методического обеспечения

№ п/п	наименование	автор	издательство	год издания
1	Учебник Физическая культура 5-7 классы	В.И Лях, Л.А. Зданевич	Москва, «Просвещение»	2011г.

Согласовано
Протокол заседания МО
№ от
Председатель МО

_____/Н.Г. Рамазанова /

Согласовано
заместитель директора по УМР

_____Е.Е. Ерёмина

«__» _____ 2021 года