Министерство образования и науки РФ

Образовательное учреждение школа-интернат

при Свято-Николо-Шартомском монастыре

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Колесник Г.В./  02.09.2013г. | **«Утверждаю»**  И.о. директора школы-интерната  при Свято-Николо-Шартомском монастыре  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дуткович С.П./  Приказ № 26/б от 03.09.2013 г |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**10-11 классы, базовый уровень**

Сташевский Андрей Владимирович,

учитель высшей категории.

2013

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основании школьного учебного плана следующих документов:

1. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
2. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)
3. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего  
   (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
4. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»ем самым ии. эффективности этоциалистами Роспотребнадзора ных факторов ний в этой области, но и формирует
5. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.
6. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.
7. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.
8. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.
9. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учрежденияРекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788//Официальные документы в образовании.-№23, 2000
10. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений.Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации//Вестник образования России.-2003, июль, №13

**Планирование составлено на основе программ**: Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2010г

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

-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 техническими действиями базовых видов спорта;

-овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

***Общая характеристика учебного курса по физической культуре***

***Общая характеристика учебного предмета***

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

***.Место учебного курса в учебном плане.***

Курс физической культуры изучается в 10-11 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 204 часа на два года обучения (3 часа в неделю).

**2. Содержание**

**Основы званий о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.  
Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья;

физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское  
и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за  
физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.  
Элементы йоги.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  
Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение  
гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой

**Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики  
на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при  
проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**3. Учебно - тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | Контрольные уроки |
| Класс | | |  |
| 10 | | 11 |  |
| **1** | **Базовая часть** | **84** | | **84** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | |  |
| 1.2 | Подвижные игры | **42** | **42** | | Техника игры  Ведение мяча |
|  | Волейбол | 21 | 21 | |  |
|  | Баскетбол | 21 | 21 | |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | | Лазание по канату  Подтягивание  Опорный прыжок |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | | Бег 100 м  Прыжок в длину  Прыжок в высоту  Метание гранаты |
| **2** | **Вариативная часть** | **25** | **25** | |  |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями  Кроссовая подготовка | 18 | 18 | | Бег на 3000м  Бег с препятствиями |
|  | **ИТОГО** | 102 | 102 | |  |

**4. Требования к уровню подготовки учащихся**

***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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;  
**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**5. Критерии и нормы оценки знаний**

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1-11-х классов” Москва. Просвещение 1996г.

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, обучающий 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 напряжённо (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). Ведётся карта учёта динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица №1).

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 определённых двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

**6. Перечень учебно-методического обеспечения**

Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2011;

Пособие для учителя:

- Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2010г

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 2011.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

- Настольная книга учителя физической культуры /П.А. Киселев, С.Б. Киселева ООО «Глобус» 2008

- Тестовые вопросы и задания по физической культуре / П.А. Киселев, С.Б. Киселева ООО «Глобус» 2010

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2006.

**-** Примерные программы основного общего образования «Физическая культура», «Просвещение», М.,2010

**7. Материально-техническое сопровождение учебного процесса**

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
2. Палка гимнастическая
3. Скакалка детская
4. Мат гимнастический
5. Кегли
6. Обруч пластиковый детский
7. Планка для прыжков в высоту
8. Стойка для прыжков в высоту
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
10. Рулетка измерительная
11. Лыжи детские (с креплениями и палками)
12. Щит баскетбольный тренировочный
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Волейбольная сетка универсальная
15. Сетка волейбольная
16. Аптечка
17. Мяч малый (теннисный)
18. Барьеры легкоатлетичекие тренировочные
19. Табло электронное настенное
20. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
21. Гранаты для метания(500г,700г)

**Спортивный зал (кабинеты)**

1.Спортивный зал (игровой)

2.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

**8. Список литературы**

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2007.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2009.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.