

Рабочая программа

курса среднего общего образования по физической культуре для 10-11 классов

I. Пояснительная записка.

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

- Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования;
- Примерной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура»;
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха и А.А.Зданевича, 2009 г.
- Рабочая программа базового уровня предназначена для 10-11 классов МБОУ г. Мурманска лицея №2.

Цели и задачи

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.

Задачи:

- 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.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

II Общая характеристика предмета «Физическая культура»

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

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной

деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с 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 с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

III Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Рабочая программа рассчитана на 204 учебных часа.

IV Содержание предмета

Основное содержание. (204 часа)

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (54 часа).
2. Спортивно-оздоровительная деятельность (150 часов).

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Особенности организации учебного процесса

Принципы отбора основного и дополнительного материала связаны с преемственностью целей образования на различных уровнях обучения, логикой внутрипредметных связей, а также с возрастными особенностями развития учащихся.

В средней школе основной целью обучения является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

Система уроков ориентирована на подготовку выпускников средней школы к предстоящей жизнедеятельности. Все уроки (кроме уроков теоретических знаний) носят практический характер и являются комбинированными (учебно-тренировочными).

Образовательный процесс строится в соответствии с опытом и уровнем достижений учащихся, предполагая использование разноуровневого по сложности усвоения материала. Сотрудничество с медицинским работником лицея, учет его рекомендации по объёму физических нагрузок позволяет спланировать корректирующие задания, упражнения по самоконтролю, самоанализу состояния здоровья.

Особенностями проведения занятий является использование учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическими условиями Крайнего Севера. В связи с этим в программу включены виды спорта с общеприкладной направленностью: лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон), легкая атлетика, гимнастика. А также современные системы физических упражнений со спортивно - рекреационной направленностью: атлетическая гимнастика и аэробика. Резервное время распределено в раздел оздоровительной гимнастики.

Проведение уроков и распределение тем построено таким образом: два урока в неделю отводится на занятия в спортивном зале (легкая атлетика, гимнастика, игровые виды), а третий час физкультуры реализуется блоком физкультурно-оздоровительных упражнений.

Занятия по лыжной подготовке проводятся на Центральном стадионе профсоюзов г. Мурманска.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

10-11 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков	
		Классы	
		10	11
I	Базовая часть	87	87
1	Основы знаний о физической культуре	6	6
2	Спортивные игры	32	32
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
4	Лёгкая атлетика	18	18
5	Лыжная подготовка	14	14
6	Оздоровительная гимнастика (атлетическая гимнастика – юноши; ритмическая гимнастика и аэробика, упражнения для формирования телосложения – девушки)	18	18
II	Вариативная часть	15	15
	Материал включён в раздел оздоровительной гимнастики		
	Итого	102	102

Содержание учебного материала

№	Основное содержание	Кол- во час	классы	
			10	11
I	Физкультурно-оздоровительная деятельность	54	27	27
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности - предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности средствами физической культуры; - общие представления о современных системах физического воспитания; - физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины профзаболеваний и их профилактика; - общие представления об адаптивной физической культуре; - требования к технике безопасности на занятиях разной направленности;	8	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1

	- основы законодательства РФ в области физической культуры; - влияние занятий родителей на здоровье их будущих детей; - формирование индивидуального стиля жизни, психо-социального статуса.			1
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: -индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем; -атлетическая гимнастика (юноши); -ритмическая гимнастика (девушки) -аэробика (девушки) - упражнения для формирования телосложения	40	20 5 11 2 3 8	20 5 11 2 3 8
4	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: -планирование содержания и нагрузки в индивидуальных занятиях; -выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа; -ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием.	6	3 1 1 1	3 1 1 1
II	Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	150	75	75
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой: - общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности; - общие представления об индивидуализации тренировочных занятий; - представления о прикладно-ориентированной физической подготовке; - особенности распределения тренировочных занятий в режиме.	4	2 1 1	2 1 1
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью: -гимнастика с основами акробатики; -лёгкая атлетика; -лыжные гонки; -спортивные игры	144	72 14 18 14 32	72 14 18 14 32
3	Способы спортивно-оздоровительной деятельности -контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных занятий; -тестирование специальных физических качеств.	2	1 1	1 1
	Итого	204	102	102

У Планируемые результаты обучения.

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.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м	5.0	5.4
	Бег 100м	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		14
	Прыжок в длину с места	215	170
К выносливости	Кроссовый бег 3 км (мин, с)	13.50	-
	Кроссовый бег 2 км (мин, с)		10.00

VIII. Список литературы

1. Примерная программа среднего общего образования по направлению «физическая культура»;
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха и А.А.Зданевича, 2009 г.
3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016.