

Программа по учебному предмету «Физическая культура» Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» В.И. Ляха, А.А.Зданевича; М.: Просвещение, и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общей редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение.

Общее изучение физической культуры на базовом уровне направлено на достижение следующих **целей**:

- 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.

В содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный и деятельностный подходы, которые определяют **задачи** физического воспитания обучающихся:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.
-

Общая характеристика предмета

В программе физкультурная деятельность представлена тремя содержательными линиями: «Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни», «Спортивно-оздоровительная деятельность с включением элементов прикладно-ориентированной физической подготовки», «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Первая содержательная линия программы «Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. 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. Первая содержательная линия программы «Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни» включает:

- раздел «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности». Этот раздел содержит сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности, приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

В данной содержательной линии представлен информационный компонент, который способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенции.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с включением элементов прикладно-ориентированной физической подготовки» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Во вторую содержательную линию входит:

- раздел «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с элементами прикладно-ориентированной физической подготовки». В этом разделе приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки 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;

- раздел «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. В этом разделе дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся в базовых видах спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности;

- раздел «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В этом разделе приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Во второй содержательной линии представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

Третья содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» представляет учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: «Атлетическая гимнастика» (юноши), «Ритмическая гимнастика» (девушки), которые включают 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. Эта содержательная линия включает:

- раздел «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью». Этот раздел раскрывает 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.

Ценностные ориентиры содержания

Рабочая программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения, способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности и толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физического образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов (т.е.

образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. Они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Реализация предмета базового уровня формирует следующие общеучебные умения, навыки и способы деятельности:

В познавательной деятельности:

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

Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

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.

Важнейшее значение в этой деятельности имеет овладение учащимися навыками работы с источниками, материалами, а также умениями формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

В рефлексивной деятельности:

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

В этой деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями.

При изучении курса на всех этапах учебного процесса для обеспечения осознанного понимания учащимися изучаемого материала используются различные средства наглядности (таблицы, схемы, видеоматериалы, карточки заданий и др.)

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся к итоговой аттестации по теоретическому курсу физической культуры, учебные презентации по различным видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также видам спорта.

Преподавание физической культуры ведется объяснительно-показательными и частично-поисковыми методами. Качество усвоения теоретического и практического материала проверяется через текущий и итоговый контроль. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела (темы), так и по мере текущего усвоения умений и навыков. Формы проверки: внешняя, взаимная, самоконтроль.

По окончании среднего (полного) общего образования учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Структура и содержание программного материала

разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В предлагаемой программе учебные направления выделены в соответствии с содержанием учебного материала: «Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни», «Спортивно-оздоровительная деятельность с включением элементов прикладно-ориентированной физической подготовки», «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

1. Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни

Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья.

Способы и средства профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

О роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня, недели.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении зрения, опорно-двигательного аппарата, при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, при вегето-сосудистых нарушениях)

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с включением элементов прикладно-ориентированной физической подготовки

Легкая атлетика.

Требования безопасности на занятиях легкой атлетикой. Вопросы самоконтроля, функционального состояния, дозировка нагрузки, темп бега, интенсивность, объем нагрузки, расстояние, принципы и правила регулирования нагрузки во время бега. Совершенствование техники и тактики спринтерского, эстафетного, кроссового бега. Национальные виды спорта с включением элементов легкой атлетики.

Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Быстрый и стабильный разбег, мощное отталкивание, умение сохранять равновесие в полете, умение приземляться. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности. Тестирование специальных физических качеств.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Основы техники метания гранаты.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования, преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской пострадавшего.

Гимнастика с основами акробатики.

Практические умения, как контролирование и их регулирование режимов физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах. Опорные прыжки.

Элементы самообороны. Упражнения в страховке и само страховке.

Спортивные игры. Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли и передачи мяча, техники ведения и бросков. Совершенствование техники владения мячом без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении. Совершенствование технических приемов и тактических действий: индивидуальных, групповых, командных в защите и нападении. Терминология баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Организация, проведение и судейство соревнований по баскетболу.

Спортивные игры. Волейбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек игрока. Совершенствование техники владения мячом: передачи сверху, снизу, прием мяча, подачи, нападающий удар. Совершенствование технико-тактической подготовки с мячом и без мяча: действия в защите и нападении, индивидуальные, групповые, командные действия. Упражнения и технико-тактические действия, сопряженные с развитием основных физических и психических процессов: скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление. Терминология волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация, проведение и судейство игр и соревнований по волейболу.

Лыжная подготовка.

Основы техники передвижения на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжной трассы. Элементы тактики лыжных гонок.

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа). Наблюдение за индивидуальным здоровьем (расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (расчет по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (расчет по показателям таблицы Анфимова). Комплексы упражнений атлетической гимнастики на развитие силы мышц плечевого пояса, рук, ног и на коррекцию групп мышц, отстающих в развитии (юноши). Танцевальные упражнения ритмической гимнастики; композиции общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств и ритма движений, силовой и скоростной направленности из аэробики. Упражнения художественной гимнастики (девушки). Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.

Учебно-тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	63	63
1.1.	Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни	Изучение проходит в процессе урока. Планируется и распределяется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала	
1.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с включением элементов прикладно-ориентированной физической подготовки	63	63
1.2.1.	Легкая атлетика	24	24
1.2.2.	Гимнастика с основами акробатики	18	18
1.2.3.	Спортивные игры (баскетбол)	12	12
1.2.4.	Лыжная подготовка	9	9
2	Вариативная часть	39	39
2.1.	Спортивные игры (волейбол)	30	30
2.2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	9	9
Итого		102	102

Планируемые результаты изучения предмета

В результате изучения физической культуры учащийся 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 индивидуальных занятий различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижений;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- 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 ВС РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- приемы самомассажа, приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований.

Демонстрировать:

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень развития					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, сек	16	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), На низкой перекладине из виса лежа (девушки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Распределение учебного времени прохождения программного материала по четвертям

№	Темы раздела	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1	Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни	Изучение проходит в процессе урока. Планируется и распределяется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала				
2	Легкая атлетика	12			12	24
3	Спортивные игры (баскетбол)			12		12
4	Гимнастика с элементами акробатики		18			18
5	Лыжная подготовка			9		9
6	Спортивные игры (волейбол)	12	3	6	9	30
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	3	9
Итого		27	21	30	24	102