

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26» г. Воркуты

РАССМОТРЕНА
ШМО учителей предметов
естественно-научного цикла
Протокол № 1
От «31» августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты
Гайцукевич А.С.
«01» сентября 2018 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

среднего общего образования
срок реализации программы: 2 года

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в действующей редакции

Составитель:
Мустецану Ф.Г.,
Педагог-организатор ОБЖ

г. Воркута
2018

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» » (далее -рабочая программа)составлена на основе требований к результатам среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего (полного) общего образования ,2012г. (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578; от 29.06.2017 № 613)

С учётом:

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол от 28.06.2016 №2/16-з)
- авторской программы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М. Просвещение 2012 г.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой является включение тем по РК.

Срок реализации учебной программы 2 года. В МОУ «СОШ №26» г. Воркуты в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на изучение физической культуры в 10-11 классах отводиться 210 часов: в том числе 10 класс – 108 часов, 11класс – 102 часа.

Ведущие формы и методы обучения

Основной формой физического воспитания учащегося является учебная работа в школе, которая осуществляется на уроках физической культуры. Содержания уроков определяется в соответствии с программой по физическому воспитанию. Урок физической культуры имеет определенную структуру: вводная часть (7-10 минут), основная (30-25 минут), заключительная (3-5 минут).

Формы проверки и оценки результатов обучения

В данной рабочей программе для проверки результатов обучения используются следующие формы:

1. Тесты «Президентские состязания» включают в себя:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
- Прыжок в длину с места (см)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (количество раз)
- Наклон вперед из положения сидя (см)
- Подтягивание на перекладине (юноши)

– Бег 1000 м (мин)

– Бег 30 м

2. Контрольные нормативы:

– Метание малого мяча

– Бег 30 м

– Бег 100 м.

– Бег 1000 м.

– Бег 3000 м- юноши, 2000 м – девушки

– Подтягивание

– Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.

– Прыжки через скакалку

– Метание набивного мяча (вес 1 кг)

– Челночный бег 10x10 - юноши, 5x10 - девушки

– Лазание по канату на скорость

– Сгибание и разгибание рук на брусьях

– Поднимание ног до угла 90 град.

– Выход силой или подъём переворотом (юноши)

– Прыжок в высоту с разбега

– Прыжок в длину с разбега

3. Техника выполнения упражнений:

– Строевые упражнения

– Эстафетный бег

– Передача мяча сверху (в\б)

– Прием мяча снизу (в\б)

– Верхняя прямая подача (в\б)

– Ведение мяча (б\б)

– Передача мяча (б\б)

– Броски мяча в кольцо (б\б)

– Штрафной бросок (б\б)

– Акробатическое соединение из 3-5 элементов

– Комбинация из 3-4 элементов на брусьях

– Опорный прыжок

– Прыжок в длину с разбега и т.д.

Промежуточная аттестация в форме сдачи итоговых нормативов.

Учебно-методический комплект для реализации рабочей программы:

Физическая культура. 10-11 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений/
В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под ред. В.И. Ляха.- 7е изд.- М.: Просвещение, 2012.- 237 с.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

2.1. Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

2.2. Метапредметные результаты

Коммуникативные:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Познавательные:

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

Регулятивные:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2.3. Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на базовом уровне в 10–11 классах состоят в достижении порогового уровня Предметные результаты

в коммуникативной сфере делятся на блоки «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что подразумевает подразделение этих результатов на достижение базового уровня в освоении опорных учебных материалов и повышенного уровня, который не подлежит итоговой аттестации.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

3). Содержание учебного предмета: «Физическая культура»

Базовый уровень

10 класс

Физическая культура здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Система индивидуальных занятий оздоровительно и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осуществляется с учётом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий РК.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культуры.

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

Физическое совершенствование

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Волейбол

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и соревнований по волейболу.

Нападающий удар в прыжке со второй линии, передач в прыжке через сетку, Нападающий удар со второй зоны, расстановка «углом назад и вперед», техника боковой подачи.

Баскетбол

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и баскетбольных соревнований. Совершенствование всех видов броска в кольцо и всех видов передач. Бросок мяча «крюком».

Гимнастика

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе.

Упражнения на бревне, брусьях, перекладине, матах, канате, гимнастическом коне и козле, полоса препятствий.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Легкая атлетика

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе Прыжки в длину с разбега и с места, прыжки в высоту, метание гранаты, бег на короткие и длинные дистанции.

Лыжная подготовка

Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. Умению правильно распределять силы по дистанции. Виды лыжного спорта. Спортсмены Коми республики участвующие в олимпийских играх. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переход одновременных ходов на попеременные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км.

Плавание

Материал изучается теоретически с применением имитационных упражнений и используются общеразвивающие упражнения для развития

координационных и кондиционных способностей. Используя комплексные уроки тема проводится совместно с темой лёгкая атлетика, волейбол.

На освоение техники плавания - Имитация специальных плавательных упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса, старта, поворота.

Способы освобождения от захвата, буксировка и транспортировка пострадавшего.

На развитие координационных способностей-упражнения координационные на суше.

На знания о физической культуре

- Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при занятиях плаванием на водоёмах. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Составление презентаций.

Самостоятельные занятия

- Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития физических способностей. Организация индивидуального плавания в бассейне и на водоёмах.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Промежуточная аттестация в форме сдачи итоговых нормативов.

Тематический план
Физическая культура
 10 класс

Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Количество часов на практические виды занятий			
		Теория	Практика		Контрольные нормативы
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	В процессе уроков		
Спортивно-оздоровительная деятельность	1	1	В процессе уроков		
Легкая атлетика	24	3	21		7
Волейбол	22	2	20		7
Гимнастика	26	1	25		6
Лыжная подготовка	10	1	9		2
Баскетбол	20	1	19		6
Плавание	1	1	В процессе уроков		
Прикладная физическая подготовка	2	-	2		-
Промежуточная аттестация в форме сдачи итоговых нормативов	2	-	2		2
Всего	108	10	97		30

Содержание учебного предмета: «Физическая культура»
Базовый уровень
11 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

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, банных процедур).

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью.

Физическое совершенствование

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Волейбол

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и соревнований по волейболу.

Передача в прыжке за голову, подачи в прыжке, совершенствование всех видов подач, передач, нападающих ударов, расстановок.

Баскетбол

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и баскетбольных соревнований. Добивание мяча с позиционного нападения. Совершенствование всех видов броска в кольцо, всех видов передач.

Гимнастика

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе.

Упражнения на бревне, брусьях, перекладине, матах, канате, гимнастическом коне и козле, полоса препятствий.

Легкая атлетика

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе Прыжки в длину с разбега и с места, прыжки в высоту, метание гранаты, бег на короткие и длинные дистанции.

Кроссовая подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. Умению правильно распределять силы по дистанции. Виды лыжного спорта. Спортсмены Коми республики участвующие в олимпийских играх. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переход с хода на ход, элементы тактики лыжных гонок, прохождение дистанции до 6 км.

Плавание

Материал изучается теоретически с применением имитационных упражнений и используются общеразвивающие упражнения для развития координационных и кондиционных способностей. Используя комплексные уроки тема проводится совместно с темой лёгкая атлетика, волейбол.

На освоение техники плавания - имитация специальных плавательных упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса, старта, поворота.

Способы освобождения от захвата, буксировка и транспортировка пострадавшего.

На развитие координационных способностей-упражнения координационные на суше.

На знания о физической культуре. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Составление презентаций и кроссвордов. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при занятиях плаванием на водоёмах. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Самостоятельные занятия - Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития физических способностей. Организация индивидуального плавания в бассейне и на водоёмах.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Промежуточная аттестация в форме сдачи итоговых нормативов.

Тематический план
Физическая культура
11 класс

Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Количество часов на практические виды занятий			
		Теория	Практика		Контрольные нормативы
I. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	В процессе уроков		
II. Спортивно-оздоровительная деятельность	1	1	В процессе уроков		
Легкая атлетика	23	1	22		7
Волейбол	22	1	21		6
Гимнастика	21	1	20		6
Лыжная подготовка	10	1	9		2
Баскетбол	21	1	20		6
Плавание	1	1	В процессе уроков		
III. Прикладная физическая подготовка	2	-	2		-
Всего	102	8	94		27

Перечень обязательных практических, контрольных и других видов работ

10-11 классы

№ п/п	Вид работ	Тема
1.1	Контрольный норматив	Челночный бег
2	Контрольный норматив	Бег 100м
3	Контрольный норматив	Метание
4	Тестирование	Бег 1000м
5	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6	Тестирование	Прыжок в длину с места
7	Тестирование	Поднимание туловища из положения лежа
8	Тестирование	Вис на перекладине
9	Тестирование	Наклон туловища вперед из положения сидя
1.2	Контрольный норматив	Подтягивание на перекладине
2	Контрольный норматив	Подъем переворотом
3	Контрольный норматив	Лазание по канату на скорость
4	Контрольный норматив	Метание мяча из-за головы сидя
5	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
6	Контрольный норматив	Сгибание и разгибание рук на брусьях
7	Техника выполнения	Акробатическое соединение
8	Техника выполнения	Опорный прыжок
9	Техника выполнения	Комбинация на брусьях (ю), бревно (д)
1.3	Контрольный норматив	Бег 400 м (д), 400 м (м)
2	Контрольный норматив	Бег 100 м
3	Контрольный норматив	Бег 2000 м (д), 3000 м (ю)
4	Контрольный норматив	Бег 1500 м (д), 2000 м (ю)
5	Контрольный норматив	Челночный бег
6	Техника выполнения	Передача мяча в парах через секу
7	Техника выполнения	Подача
8	Техника выполнения	Прием мяча снизу
9	Техника выполнения	Нападающий удар
1.4	Контрольный норматив	Прыжок в высоту с разбега
2	Техника выполнения	Прыжок в длину с разбега
3	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
4	Тестирование	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
5	Тестирование	Поднимание туловища из положения лежа
6	Тестирование	Вис на перекладине
7	Тестирование	Наклон туловища вперед
8	Тестирование	Прыжок в длину с места
9	Тестирование	Бег 1000 м
2.	Промежуточная аттестация	

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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся

1. Контрольные нормативы

10 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>ЮНОШИ</u>			<u>ДЕВУШКИ</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2.	Бег 1000 м	3,45	4,10	4,30	4,48	5,00	5,15
3.	Бег 2000 м				10,20	10,50	11,20
4.	Бег 3000 м	14,00	15,00	16,00			
5.	Прыжок в длину с места	225	210	195	180	175	165
6.	Метание малого мяча	47	42	33	26	20	15
7.	Поднимание туловища 30 сек	27	25	21	22	18	14
8.	Подтягивание	11	9	6	16	14	12
9.	Прыжки на скакалке 60 сек	135	125	115	135	125	110
10.	Метание мяча 1 кг	800	700	600	535	480	440

11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>ЮНОШИ</u>			<u>ДЕВУШКИ</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2.	Бег 1000 м	3,35	3,50	4,10	4,40	5,00	5,20
3.	Бег 2000 м				10,0	11,0	12,10
4.	Бег 3000 м	13,0	14,0	15,0			
5.	Прыжок в длину с места	230	215	200	185	180	170
6.	Метание малого мяча	50	44	35	28	20	16
7.	Поднимание туловища 30 сек	28	26	22	24	20	15
8.	Подтягивание	12	10	7	14	12	10
9.	Прыжки на скакалке 60 сек	140	130	110	140	130	115
10.	Метание мяча 1 кг	900	750	650	550	500	440

2. Устный ответ

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики, своего опыта.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором допущены небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

3. Техника выполнения

- Оценка «5» - упражнение выполнено с соблюдением всех технических требований (на данном этапе), слитно свободно, уверенно, в правильном ритме, но при условии, что в тех видах упражнений, которые допускают количественные показатели ученик превысил свое достижение или выполнил наивысший норматив.
- Оценка «4» - упражнение выполнено с соблюдением технических требований слитно, легко, свободно, но не более чем с двумя незначительными и, кроме того, если ученик превысил свое прежнее достижение.

– Оценку «3» - упражнение выполнено с соблюдением основных технических требований, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.

Список литературы для учащихся

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И.

Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха.- 7е изд.- М.: Просвещение, 2012.- 237 с.