

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25 с. Романовка»
Шкотовского муниципального района Приморского края

Рассмотрено и принято
на заседании ШМО
протокол № ___ от ___ 20__ г.
Руководитель ШМО (МСШ):
Подпись _____
Ф.И.О. _____

Согласовано

Заместитель директора
по УВР:
Подпись _____
Ф.И.О. Савенко С.М.

Утверждаю
Приказ № ___ от
___ 20__ г.
Директор школы:
Подпись _____
Ф.И.О. Никольский Р.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (базовый уровень).

10-11 класс

(основное среднее образование)

на 2021- 2024 учебный год
(срок реализации три года)

Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
И.В. Корчемкина

График прохождения учебной программы образовательной области «Физическая культура»
 МБОУ «СОШ № 25 с. Романовка» Шкотовского муниципального района Приморского края
 5 – 11 классы

Четверть	1 четверть							2 четверть							3 четверть							4 четверть																																																																																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8																																																																																
Неделя																																																																																																																
Кол-во часов в месяц	Сентябрь 12 часов							Октябрь 15 часов							Ноябрь 9 часов							Декабрь 12 часов							Январь 9 часов							Февраль 12 часов							Март 9 часов							Апрель 12 часов							Май 12 часов																																																							
Кол-во часов в четверти	Всего – 27 часов																												Всего – 21 час																												Всего – 30 часов																												Всего 24 часа																											
5-9 классы	Лёгкая атлетика 18 часов (спортивная площадка, игровой зал)							Бадминтон 9 часов							Волейбол 14 часов (игровой спортзал)							Бадминтон 7 часов							Баскетбол 20 часов							Бадминтон 10 часов							Лёгкая атлетика - 16 часов (спортивная площадка, игровой зал)							Бадминтон 8 часов																																																														
10-11 классы	Лёгкая атлетика 18 часов (спортивная площадка, игровой зал)							Бадминтон 9 часов							Волейбол 14 часов (игровой спортзал)							Бадминтон 7 часов							Баскетбол 20 часов							Бадминтон 10 часов							Лёгкая атлетика - 16 часов (спортивная площадка, игровой зал)							Бадминтон 8 часов																																																														

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях., А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10-11	3	Физическая культура. 10-11 классы / под. ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2009

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащимися. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачёт.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1.1	Основы знаний о физической культуре	В течение урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14
1.3	Лёгкая атлетика	24	24
1.4	Кроссовая подготовка	10	10
2.1	Баскетбол	20	20
3.	Бадминтон	34	34
	Итого	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. 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. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физкультурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Волейбол

10-11 классы. 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

Баскетбол

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Лёгкая атлетика

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Кроссовая подготовка

10-11 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
10 – 11 классы			
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз.	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжки в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000м, мин, с	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены :

1. На содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
5. Углубленное представление об основных видах спорта;
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
8. Содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.