

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 - 11 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011). Особенности рабочей учебной программы по предмету «Физическая культура» в средней школе являются:

- расширение двигательного опыта
- совершенствование функциональных возможностей организма
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Цели и задачи.

Физическое воспитание в 10-11 классах на базовом уровне направлено:

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

Изменения, внесённые в программу и их обоснование.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал рассчитан на 102 часа, и делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал по *лыжной подготовке*. *Лыжная*

подготовка заменена *кроссовой подготовкой* в связи с отсутствием материальной базы по лыжной подготовке. *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу.

Название учебно-методического комплекта

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой школы используется УМК из регионального перечня учебников, рекомендованных на 2018-2019 учебный год:

1. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций; В.И. Лях, А.А Зданевич. 3-е издание. Москва «Просвещение» 2016 г. – 255 с.

Количество учебных часов

Учебная программа для 10 класса ГБОУ «Корочанская школа интернат» рассчитана на 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю (34 учебных недели), для 11 класса ГБОУ «Корочанская школа интернат» рассчитана на 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю (34 учебных недели).

Формы организации учебного процесса:

Основной формой организации учебного процесса является урок. В средней школе используются индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы, практические занятия.

Обучение сопровождается практикой с выполнением двигательных действий по всем темам программы. На учебных и практических занятиях обращается внимание учащихся на соблюдение техники безопасности, а также соблюдение санитарно – гигиенических норм.

В связи с введением в эксплуатацию информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья», для организации электронного обучения используются ресурсы в разделах «Библиотека материалов» и «Виртуальный класс». Материал портала, используемый для проведения уроков, приводится в графе «Реализация электронного обучения и/или дистанционного обучения» календарно-тематического планирования.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате обучения обучающиеся средней школы должны усвоить основы знаний о физической культуре, умения и навыки, психолого-педагогические основы, способы саморегуляции и самоконтроля.

Знать:

Социокультурные основы.

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

Психолого-педагогические основы.

- Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

- Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

- Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

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 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.

Гимнастика с элементами акробатики.

- Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. 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.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		Часов
		X	XI	
1	Базовая часть	63	63	126
1.1	Основы знаний о физической культуре			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	42
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	42
1.4	Легкая атлетика	21	21	42
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	36
2	Вариативная часть	39	39	78
2.1	Баскетбол	21	21	42
	Итого	102	102	204

Содержание учебной программы

Легкая атлетика 10-11 классы (42 часа)

Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание мяча и гранаты.

Гимнастика с элементами акробатики 10-11 классы (42 часа)

Висы и упоры. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.

Кроссовая подготовка 10-11 классы (36 часов)

Бег по пересеченной местности.

Спортивные игры 10-11 классы (84 часа)

Волейбол. Баскетбол.

Формы и средства контроля

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения

учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести тестам: скоростным, скоростно – силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Перечень учебно-методических средств и оборудования.

Основная литература

1. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций; В.И. Лях, А.А Зданевич. 3-е издание. Москва «Просвещение» 2016 г. – 255 с.

Дополнительная литература

1. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально – технического обеспечения	Кол – во
I	II	III
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	1
3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)	-
4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	1
6	Примерная программа по физической культуре среднего	-

	(полного) общего образования (профильный уровень)	
7	Авторские рабочие программы по физической культуре	2
8	Учебник по физической культуре	1
9	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	2
10	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	2
11	Методические издания по физической культуре для учителей	3
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	-
13	Плакаты методические	-
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры в спорта и Олимпийского движения	-
15	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	-
16	Аудиозаписи	-
17	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	-
18	Стенка гимнастическая	-
19	Бревно гимнастическое напольное	-
20	Бревно гимнастическое высокие	-
21	Козел гимнастический	2
22	Конь гимнастический	1
23	Перекладина гимнастическая	1
24	Брусья гимнастические, разновысокие	-
25	Брусья гимнастические, параллельные	1
26	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	-
27	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
28	Мост гимнастический подкиной	1

29	Скамейка гимнастическая жесткая	2
30	Скамейка гимнастическая мягкая	-
31	Комплект навесного оборудования	-
32	Стойка для штанги	-
33	Штанги тренировочные	-
34	Гантели наборные	-
35	Коврик гимнастический	-
36	Станок хореографический	-
37	Акробатическая дорожка	-
38	Покрытие для борцовского ковра	-
39	Маты борцовские	-
40	Маты гимнастические	6
41	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	-
42	Мяч малый (теннисный)	-
43	Скакалка гимнастическая	4
44	Мяч малый (мягкий)	-
45	Палка гимнастическая	8
46	Обруч гимнастический	10
47	Коврики массажные	-
48	Секундомер настенный с защитной сеткой	-
49	Сетка для переноса малых мячей	-
50	Планка для прыжков в высоту	-
51	Стойка для прыжков в высоту	-
52	Барьеры л/а тренировочные	-
53	Флажки разметочные на опоре	-
54	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	-
55	Рулетка измерительная (10 м, 50 м.)	1

56	Номера нагрудные	-
57	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
58	Щиты навесные с кольцами и сеткой	-
59	Мячи баскетбольные	6
60	Сетка для переноса и хранения мячей	-
61	Жилетки игровые с номерами	-
62	Стойки волейбольные универсальные	1
63	Сетка волейбольная	2
64	Мячи волейбольные	3
65	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	-
66	Табло перекидное	-
67	Ворота для мини – футбола	-
68	Мячи футбольные	2
69	Компрессор для накачивания мячей	-
70	Палатки туристические (двухместные)	-
71	Рюкзаки туристические	-
72	Комплект туристический бивуачный	-
73	Комплект динамометров ручных	-
74	Динамометр становой	-
75	Ступенька универсальная (для степ – теста)	-
76	Средства до врачебной помощи	-
77	Аптечка медицинская	1
78	Дополнительный инвентарь	-
79	Спортивный зал игровой	1
80	Зоны рекреации	1
81	Кабинет учителя	1
82	Подсобное помещение для хранения инвентаря и	-

	оборудования	
83	Легкоатлетическая дорожка	-
84	Сектор для прыжков в длину	1
85	Сектор для прыжков в высоту	-
86	Игровое поле для футбола (мини – футбола)	1
87	Площадка игровая баскетбольная	-
88	Площадка игровая волейбольная	1
89	Гимнастический городок	1
90	Полоса препятствий	1
91	Лыжная трасса	1
92	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	-