

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сергачская средняя общеобразовательная школа № 6"**

Приложение к основной
образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ "Сергачская СОШ №6"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 классы**

(ФК ГОС СОО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования, Примерных программ общего образования по физической культуре (БУП 2004год), примерной программы Матвеева А.П. Физическая культура: Программы общеобразовательных учреждений: Основная школа: Средняя (полная) школа: Базовый и профильный уровни. - М.: Просвещение, 2008. с учетом нормативно-правовых документов:

1. коллегии Минобробразования России и Президиума РАО от 23 О Концепции модернизации российского образования до 2020 года (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 11 февраля 2002 г. № 393).

2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура (одобрен решением коллегии Минобробразования РФ и Президиума РАО от 23.12.2003 №21/12, утвержден приказом Минобробразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089).

3. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы (одобрен решением.12.2003 № 21/12, утвержден приказом Минобробразования России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 09.03.2004 № 1312).

Цели. 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. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета в учебном плане

Учебный план МБОУ "Сергачская СОШ №6" Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений отводится 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 10 классах и 102 часа в 11 классах

Программа в 10-11 классе рассчитана на 105 учебных часов и 102 часа в 11 классе.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
4. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании уровня среднего общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

1. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
2. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4. особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
5. особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
6. особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

1. личной гигиены и закаливания организма;
2. организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
3. культуры поведения и взаимодействия в время коллективных занятий и соревнований;
4. профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
5. экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1. самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
2. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
3. приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. приемы массажа и самомассажа;
5. занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
6. судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

1. индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
2. планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

1. уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2. эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
3. дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за полугодие, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Тематический план по физической культуре
для 10-11 класса (3 часа в неделю)**

№	Вид программного материала	Кол-во Часов 10 кл.	. Кол-во Часов 11 кл.
1	Знания о физической культуре (основы знаний)	4	4
2	Легкая атлетика	26	26
3	Спортивные игры	30	30
	Баскетбол	18	15
	Волейбол	15	15
4	Гимнастика с основами акробатики	20	20
5	Лыжные гонки	22	22
6	Итого:	105	102

Промежуточная аттестация по физической культуре проводится в форме сдачи спортивных нормативов в соответствии с расписанием, утверждаемым приказом по школе.

Учебно-методический комплект.

Программа	Учебник
-----------	---------

<p>Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 класс, М., «Просвещение», 2006, автор: В.И. Лях; А.А. Зданевич.</p>	<p>Физическая культура: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений 10-11 кл. / Лях; А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2009.</p>
---	--

Титульный лист по форме № 1
(для 10-11 классов (3 года в школе))

№	Наименование предмета	Летняя сессия	Зимняя сессия	Весенняя сессия
1	Русский язык	20	20	20
2	Математика	20	20	20
3	История	20	20	20
4	Литература	20	20	20
5	Физика	20	20	20
6	Химия	20	20	20
7	Биология	20	20	20
8	География	20	20	20
9	Искусство	20	20	20
10	Музыка	20	20	20
11	Физическая культура	20	20	20
12	Обществознание	20	20	20
13	Английский язык	20	20	20
14	Иностранный язык	20	20	20
15	Информатика	20	20	20
16	Технология	20	20	20
17	Экономика	20	20	20
18	Юридические основы жизни	20	20	20
19	Специальные курсы	20	20	20
20	Итого	20	20	20

Прошнуровано,
пронумеровано,
скреплено печатью,
7/силь
листов
Директор школы
Е.Е. Яшникова
Е.Е. Яшникова
20/6 г.



