

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23» г. ВОРКУТЫ**

РАССМОТРЕНА

школьным методическим объединением
учителей ИЗО, музыки, физкультуры,
ОБЖ, технологии
Протокол № 1
от 31 августа 2019 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 23» г.Воркуты
Сергеева Г.А.

31 августа 2019 года

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
(базовый уровень)
(действующая редакция)

Среднего общего образования
срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Захарова Наталья Ивановна, учитель физической
культуры, высшей квалификационной категории

ВОРКУТА
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (Приказ Минобробразования России № 1089 от 05.03.2004 г.) (в действующей редакции)

- Основной общеобразовательной программой – образовательной программой среднего общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23» г. Воркуты

с учётом:

- Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне.

- Примерной программы по физической культуре 10-11 классы, под общей редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича. Москва, Просвещение, 2011

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего 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.

Программа с учетом требований государственного стандарта включает в себя региональный компонент.

Отличительные особенности в программе:

Раздел лыжи на уровне среднего общего образования, в связи с непостоянными метеоусловиями, отсутствием материально – технической базы на всю школу, заменен на раздел: О.Ф.П.(общая физическая подготовка).

Срок реализации рабочей программы 2 года.

Количество часов на изучение программы:

10 класс (108 часа) – (3 часа в неделю)

11 класс (102 часов) – (3 часа в неделю)

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» проводится в форме:

Класс	Формы промежуточной аттестации
10 класс	Итоговая контрольная работа
11 класс	Итоговая контрольная работа

Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		класс	
		10	11
I	Физическая культура и основы здорового образа жизни	7	5
II	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	7
III	Спортивно-оздоровительная деятельность	84	80
	Волейбол	19	17
	Футбол	5	3
	Гимнастика	15	16
	Легкая атлетика	17	17
	Лыжная подготовка	10	10
	Плавание (теория)	3	2
	Баскетбол	15	15
IV	Прикладная физическая подготовка	7	10
ИТОГО:		108	102

Содержание учебного материала

Физическая культура и основы здорового образа 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.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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.

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.

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 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, 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 применительно к различным формам контроля знаний

Оценка «5» - упражнение выполнено без ошибок, четко, легко и уверенно, в играх учащийся показал знания игры, применение теоретических знаний в практической части, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка «4» - упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки, исправляемые учащимся по указанию преподавателя; в играх учащийся показал знания игры, применение теоретических знаний в практической части, но недостаточно уверенно пользовался изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка «3» - упражнение выполнено, но с небольшим напряжением, допущено несколько значительных ошибок, не препятствующих усвоению последующего программного материала; в играх учащийся показал знания основных правил, но не всегда умело пользовался изученными движениями.

Оценка «2» - упражнение не выполнено вообще или выполнено некачественно, неоднократно допускались значительные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя; в игре учащийся показал слабое знание правил, отсутствие умений пользоваться изученными движениями, что препятствует усвоению последующего учебного материала.

При оценке успеваемости принимаются во внимание принадлежность детей к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Занятия со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организуются отдельно по самостоятельной программе учителями, имеющими необходимую подготовку.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств.
10 класс (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки		
		5	4	3
1	Бег 100 м	16.0	16.5	17.0
2	Бег 1000 м	4.25	4.35	4.45
3	Бег 2000 м	10.00	11.30	12.20
4	Прыжок в длину с места	180	175	170
5	Подтягивание Низкая перекладина	19	17	15
6	Метание малого мяча 150 гр	28	23	18
7	Метание мяча вес 1 кг	5.5	5.0	4.5
8	Поднимание туловища 30 с	24	22	20
9	Прыжки на скакалке 60 с	140	120	110
10	Челночный бег 5 x 10	14.5	14.8	15.1

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств.
11 класс (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки		
		5	4	3
1	Бег 100 м	16.0	16.5	17.0
2	Бег 1000 м	4.25	4.35	4.45
3	Бег 2000 м	10.00	11.30	12.20
4	Прыжок в длину с места	185	175	165
5	Подтягивание Низкая перекладина	19	17	15
6	Метание малого мяча 150 гр	28	25	20
7	Метание мяча вес 1 кг	5.5	5.0	4.5
8	Поднимание туловища 30 с	25	23	21
9	Прыжки на скакалке 60 с	145	138	130
10	Челночный бег 5 x 10	13.4	14.0	14.2

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств.
10 класс (юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		
		5	4	3
1	Бег 100 м	14.6	14.9	15.6
2	Бег 1000 м	3.45	3.55	4.10
3	Бег 3000 м	15.0	16.0	17.0
4	Прыжок в длину с места	220	210	195
5	Подтягивание Из вися	10	8	7
6	Метание малого мяча 150 гр	50	44	35
7	Метание мяча вес 1 кг	8.5	7.5	6.0
8	Поднимание туловища 30 с	27	26	24
9	Прыжки на скакалке 60 с	135	125	120
10	Челночный бег 10 x 10	26.5	27.0	27.2

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств.
11 класс (юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		
		5	4	3
1	Бег 100 м	14.2	14.5	15.0
2	Бег 1000 м	3.35	3.50	4.10
3	Бег 3000 м	13.00	14.00	15.00
4	Прыжок в длину с места	240	230	220
5	Подтягивание из вися	12	10	8
6	Метание малого мяча 150 гр	50	44	35
7	Метание мяча вес 1 кг	9.0	7.5	6.5
8	Поднимание туловища 30 с	28	26	22
9	Прыжки на скакалке 60 с	140	130	115
10	Челночный бег 10 x 10	25.0	26.0	28.0