

Приложение к ООП СОО

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЛИВАДИЙСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

**РАССМОТРЕНО И
ПРИНЯТО**

на заседании МО

Протокол № 6

от «22» августа 2019 г.

Руководитель МО И.И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

В.П. Цёма

«22» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.И. Дорогина

Приказ № 155 П.Д.

от «22» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

10-11 КЛАСС

Учитель: Ключниченко Ирина Викторовна

2019 г

Рабочая программа учебного курса для 10-11 класса по физической культуре составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» автора В.И.Лях., А.А.Зданевич, 2007 г.

Программа рассчитана на 102 часа, по 3 часа в неделю.

Срок реализации программы- 2 года.

Отличительной особенностью программы является изменение и расширение содержания образования по отдельным темам. Из программы исключены разделы «*Элементы единоборств*», «*Кроссовая подготовка*» и «*Лыжная подготовка*» и увеличено количество часов в разделах: «*Легкая атлетика*», «*Спортивные игры*» в связи с особенностями климата г. Ялта и в соответствии с материально-технической базой школы.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса ***В результате освоения курса физической культуры ученик должен:***

Объяснять:

- роль физической культуры и спорта 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;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, *особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями;*

Уметь проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной – прикладной и оздоровительной – корригирующей направленностью;*
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;*
- Приемы самомассажа и массажа;*
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;*
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.*

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;*
- Планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.*

Определять:

- Уровни индивидуального и физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировка физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.*

2. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

1.Базовая часть содержания программного материал (174 ч.)(10 класс – 87часов;11 класс - 87 часов)

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (1-2 часа в четверти)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность, развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Основы организации двигательного режима в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля.

1.2. Спортивные игры (70часов) (10 класс – 35 часов;11 класс - 35 часов)

В 10-11 продолжаются углубленное изучение спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и

командными тактическими действиями. В процессе занятий использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико–тактические действия одной из спортивных игр.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)
На совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствование ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.
На совершенствование техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.
На совершенствование тактики игры	Совершенствование техники защитных действий. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват.
Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.
Совершенствование техники приема и передач мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол.
Совершенствование техники подач мяча.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.
Совершенствование техники нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).
Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.
Футбол. Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой.

Совершенствование техники ведения мяча	Техника ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Остановка мяча ногой грудью. Игра в мини-футбол.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.

1.3 Гимнастика с элементами акробатики (36 часов) (10 класс –18 часов; 11 класс -18 часов)

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырок.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы	
	юноши	девушки
Совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.	
Совершенствование О.Р.У. без предмета; с предметами	Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	
Освоение акробатических упражнений.	Длинный кувырок. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, стойка на голове.

	Составление комбинаций из ранее освоенных элементов.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивание. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах.
Развитие гибкости.	О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных И.П.	
Самостоятельные занятия.	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	

1.4. Легкая атлетика (68 часов)(10 класс – 34 часа; 11 класс -34 часа)

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского бега, прыжков в длину, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженных воздействующих на совершенствование техники развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега и количество способов в прыжках и метания. *При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, толкания ядра.*

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. *Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину, метании мяча.*

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы	
	юноши	девушки
ТБ на занятиях ФК.	Основные знания о физической культуре.	
Развитие координационных способностей, гибкости.	Тестирование физического развития. Челночный бег 3 x 10 м., Старт из различных исходных положений, эстафеты.	
Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции-20м. Бег на короткие дистанции 30 м. Бег на короткие дистанции-30 м на результат. Бег на короткие дистанции-60 м. Бег 60 м на результат. Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением. <i>Бег на короткие дистанции-100м. Контрольный урок, бег 100 метров.</i> Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м	
Совершенствование прыжков в длину	Техника прыжка в длину с места.. Контрольные уроки.	
Совершенствование техники метания в цель и	Метание теннисного мяча 150 г.с места и с разбега на дальность. В горизонтальную и вертикальную цель; на	

на дальность.	дальность в коридор 10 м на заданное расстояние.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением.
Развитие координационных способностей.	Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления.
На знание о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину.
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам спорта
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Вариативная часть содержания программного материала. Материал вариативной части связан с региональными особенностями. В связи с теплым климатом вариативная часть представлена спортивными играми (волейбол).

Вариативная часть составляет 30 часов, 10 класс –15 часов; 11 класс - 15 часов), Легкая

Волейбол:

- прямой, нападающий удар из 3 зоны;
- прямой, нападающий удар из 4 зоны;
- позиционное нападение со сменой места;
- стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, прямой нападающий удар;
- передача мяча над собой.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально

созданных условиях. На этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Учитывается два показателя — исходный уровень подготовленности в соответствии с программой физического воспитания и сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

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 специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, аттестуются по результатам выполнения требований учебных программ (по разделу знаний и практических умений).

Отметки занимающимся физической культурой в специальных медицинских группах проставляются арабскими цифрами «5», «4», «3».

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Разделы, темы	Класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры.	35	35
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	18
1.4	Легкая атлетика	34	34
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями Волейбол	11	11

2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта. Волейбол	4	4
		4	4
Всего за год		102	102