

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Усть-Кудинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на заседании МО
художественно-
эстетического цикла
протокол № 1
29 августа 2017
г.
Е.К. Тихонова

Согласовано:
«30» августа 2017 г.
заместитель директора по УВР
Р.Ф.Маркина

Утверждено:
Приказ № 226
от «30» августа 2017 г.
директор МОУ ИРМО
«Усть-Кудинская СОШ»
Г.И.Чеснокова



Рабочая программа
по физической культуре
для 10, 11 классов, (ФКГОС ООО)
(приложение к ООП СОУ)

Срок освоения 2 года

Тихонова Екатерина Кондратьевна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Усть-Куда

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Рабочая программа рассчитана в 10-11 классах на 3 час в неделю, 102 часов в год, всего 204 часа.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:

10 – 11 класс

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 7-е изд М.:Просвещение,2012.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Знать:

- основы истории развития физической культуры;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию;

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Легкая атлетика

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Спортивные игры

Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	21
3.	Спортивные игры (баскетбол)	21
4.	Гимнастика с элементами акробатики	21
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Спортивные игры (волейбол)	21
	ИТОГО:	102

Тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	21
3.	Спортивные игры (баскетбол)	21
4.	Гимнастика с элементами акробатики	21
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Спортивные игры (волейбол)	21
	ИТОГО:	102