

Программа среднего общего образования по физической культуре 10 - 11 классы (базовый уровень)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) образования (базовый уровень), федерального базисного учебного плана 2004 года и примерной программы по физической культуре среднего (полного) образования,

При разработке программы использовалась «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов» (под общей редакцией доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата наук А.А. Зданевича.-М.-: Просвещение, 2011). « Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений», а также «Программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе « А» Данная программа адаптирована к имеющимся материально-техническим ресурсам образовательного учреждения МОУ Гимназия.

• В программу также вошли методические рекомендации и учебные нормативы (тесты) разработанные группой педагогов и утвержденные городским методическим объединением учителей физической культуры г. Переславля-Залесского.

Нормативно-правовые и инструктивно-методические документы

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (статья 48).
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего и основного среднего (полного) образования по физике, утверждённый приказом МО РФ от 5.03.04 г. №1089; Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ №1897 от 17.12.2010)
3. Приказ Минобрнауки России № 1577 от 31.12.2015 г.; №506 от 07.06.17 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г.»
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования по Физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
5. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09 марта 2004 года №1312. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ "Гимназия г.Переславля-Залесского"
6. Приказ Минобрнауки России № 38 от 26.01.2016 г. « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253»

7. Приказ Минобрнауки России от 8 июня 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года. № 253». Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №08-548 от 29 апреля 2014 г. «О федеральном перечне учебников»
8. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по Физической культуре (утверждены приказом Минобрнауки РФ №1089 от 05.03.2004)
9. Учебный план муниципального общеобразовательного учреждения – гимназии г. Переславля-Залесского.
10. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физической культуре в общеобразовательных организациях Ярославской области 2017/2018 уч.г.
11. Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
12. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»
13. Приказ Минобрнауки России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
14. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
15. Письмо МО РФ «О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9-11) общеобразовательной школы» №142/11 от 3.02.1995.
16. Приказ Минздрава РФ «Распределение школьников на медицинские группы» № 495, декабрь 1986.
17. Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Под общ. ред. Е.Б. Евладовой. – М., 2009.
18. Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.01.2006 г. №23/01-10 «О рабочих программах учебных курсов»
19. Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 31.01.2006 г. №244/01-10 «О переходе на новые стандарты»
20. Приказ Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.05.2006 г. №01-03/318 «Об утверждении регионального учебного плана»
21. Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 14.09.2006 г. № 01-10/2757 «О реализации БУП – 2004»
22. Письмо Департамента образования и Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 14.02.2008 №612/01-11 и № 745/02 «Об освобождении от занятий физической культурой, организации работы и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе»
23. Письмо Департамента образования Ярославской области от 10.05.2007 № 881/01-10 «Об организации проведения дифференцированного зачета и государственной итоговой аттестации по физической культуре выпускников IX и XI классов общеобразовательных учреждений области»

24. Письмо Департамента образования Ярославской области от 18.04.2007 № 637/01-10 «О проведении физкультурных минуток в общеобразовательных учреждениях области»
25. Письмо Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 № 1589/01 – 10 «О введении третьего часа физической культуры в образовательных учреждениях области».
26. Письмо Департамента образования Ярославской области от 22.07.2011 № 2231/01 – 10 «Об организации образовательного процесса в 2011-2012 учебном году». Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Ярославской области в 2012-2013 учебном году.
27. В соответствии с БУП-2004 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 № 1589/01 – 10 «О введении третьего часа физической культуры в образовательных учреждениях области» учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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 ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в

настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Ввиду отсутствия в образовательном учреждении условий для проведения практических занятий по плаванию акцент делается на изучение теоретических основ данного вида деятельности, возможно освоение практических навыков в самостоятельных занятиях обучающимися.

«Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся.

Таким образом, поурочное планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и

сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10–11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Важной особенностью образовательного процесса в старшей школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании средней школы предусмотрена сдача дифференцированного зачета обучающимися, в соответствии с письмом департамента образования Ярославской области № 881/01-10 от 10.05.2007г. «Об организации проведения дифференцированного зачета и государственной (итоговой) аттестации по физической культуре выпускников IX и XI классов общеобразовательных учреждений области.

Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов

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 самостраховки;
- 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;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012 год

Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в, специально отведенного для этой цели.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	

2	Спортивные игры волейбол, баскетбол, футбол	34	34
3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	18	18
4	Легкая атлетика	30	30
5	Лыжная подготовка	20	20
6	Плавание Т/М	В разделе л/подготовки	В разделе л/подготовки
	Итого	102	102

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. 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

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. 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

10–11 классы. 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 и единоборств

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Правила поведения и техника безопасности на занятиях единоборствами. Гигиена борца. Основные технические приемы защиты и самообороны. Оказание первой помощи при травмах

Легкая атлетика

10–11 классы. 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.

Основы туристской подготовки

10–11 классы. Знания об истории развития туризма, туристические путешествия. Организации туристического быта: личное и групповое снаряжение, питание, привалы и ночлеги.

Упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазание, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Техника безопасности при проведении туристических походов.

Плавание

10–11 классы. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем. Плавание на боку. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Лыжная подготовка

10–11 классы. Правила гигиены и безопасности при занятиях на лыжах. Элементы техники попеременного двухшажного хода – подседание, отталкивание, одноопорное скольжение.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, одновременных ходов. Коньковый ход. Переходы с одновременных на попеременные ходы. Преодоление препятствий и подъемов на лыжах. Торможение упором и "плугом". Совершенствование стоек спуска и подъема на склонах различной крутизны. Повороты. Развитие быстроты передвижения на лыжах на отрезках 60–100 м. Равномерное передвижение на лыжах до 3–5 км.

