РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 10 - 11 классов (ФК ГОС)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

10-11 КЛАССЫ

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе феде­рального компонента государственного стандарта среднего общего образования.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкре­тизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изуче­ние.

Рабочая программа не предназначена для практического использования в учебно-образова­тельном процессе и адресуется создателям авторских программ с целью сохранения ими единого обра­зовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупрежде­ния учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установлен­ных в государственном стандарте.

Рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и мето­диками. В таком представлении своего содержания рабочая программа не сковывает творческой ини­циативы авторов учебных программ, сохраняет им широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным (в модальности не менее) распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физиче­ской природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответ­ствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структуриру­ется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое со­вершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физиче­ское совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия рабочей программы «Физкультурно-оздоровительная деятель­ность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережно­го к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом ис­пользовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, са­мостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физ­культурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профес­сиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоро­вительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление инди­видуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их орга­низма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собствен­ных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движе­ний. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировоч­ного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повыше­ние физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела рабочей программы, является пре­доставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых ви­дов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образователь­ного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных тради­ций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и со­ответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его умень­шения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические уме­ния, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

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, Рабочая 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.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (нацио­нально-регионального) компонента, в исключительных случаях - из компонента образовательного уч­реждения.

Рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов предназначенный учителям обра­зовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и до­полнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учеб­ного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универ­сальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

* определение существенных характеристик изучаемого объекта;
* самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
* формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

* поиск нужной информации по заданной теме;
* умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и прави­лам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уров­ню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (210 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (100 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего ста­рения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального ста­туса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины воз­никновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физиче­ской культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направлен­ности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, ту­ризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуаль­ные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицин­скими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжени­ях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического вос­питания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное разви­тие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; пе­ременный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; уп­ражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, вы­круты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и ум­ственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физиче­ской подготовкой (4 час). Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спор­та), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Гимнастика с основами акробатики: совершенствова­ние техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на пле­чах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые ко­манды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражне­ниях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной мест­ности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с ис­пользованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). При­кладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основ­ных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражне­ния в страховке и самостраховке при падении.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (3 час).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных трениро­вочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

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 систем индивидуальных занятий физическими упражне­ниями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.