**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Г. ИРКУТСК**

**Администрация Комитета по социальной политике и культуре**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34**

**Утверждена:**

Директором МБОУг.Иркутска

СОШ №34Сахаровской Т.И.

Приказом № \_67/2\_\_\_\_\_\_

от«\_28\_» \_08\_\_2017 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***по физической культуре***

***для 10-11 классов***

***102 часа (3 часа в неделю)***

Программу составил:

учитель физической культуры

Марков Александр Борисович

первая квалификационная категория

ИРКУТСК

**Пояснительная записка**

**К рабочей программе по Физической культуре**

**10,11 классы**

**Рабочая программа составлена в соответствии с:**

1.Закон Российской Федерации « Об образовании» (статья 7).

2.Федеральный государственный стандарт среднего общего образования, утверждён приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413

3. На основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов». Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г. Рекомендовано МО РФ.

4.Учебного плана «МБОУ г. Иркутска СОШ № 34» на текущий учебный год.

5.Распоряжение Министерства образования Иркутской области «О региональном учебном плане общеобразовательных учреждений Иркутской области! № 920 – мр от 12.08 11 г.

**Целью рабочей программы является** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

•на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

•на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

•на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

•на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

•на углубленное представление об основных видах спорта;

•на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

•на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

**Личностные результаты проявляются в:**

•осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;

•развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,

•усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

• воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;

•умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты проявляются в :**

•способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;

•умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,

• адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

•конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

•знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;

•способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

•двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

**Личностные действия:**

-формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

-освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

-развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий -совладения и умения мобилизировать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Регулятивные действия:**

-формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;

-способность формулировать проблему и цели своей работы;

-определение адекватных способов и методов решения задачи;

-прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;

-развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

**Познавательные действия:**

-самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

-умение структурировать знания;

-выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

-контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

**Коммуникативные действия:**

-развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;

-освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;

-владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

Лыжи заменены на спортивные игры; баскетбол волейбол.

Рабочая программа рассчитана на: 99 часов (11классы) в год при трехразовых занятиях в неделю

102 часа (10 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

**в 10-11 классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| 10 | | 11 | Всего |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 28 | 28 | | 56 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 14 | 14 | | 28 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | 36 |
| 5 | Русская лапта | 6 | 3 | | 9 |
| 6 | Спортивные игры: |  |  | |  |
|  | Баскетбол | 18 | 18 | | 36 |
|  | Волейбол | 18 | 18 | | 36 |
|  | ***Всего*** | 102 | 99 | | 165 |

**Основное содержание курса**

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу осваивается 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; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, 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.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий 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, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1. **Легкая атлетика**

**(56 ч)**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; спортивна ходьба.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега.

**3.Кроссовая подготовка (28ч)**

*Беговые упражнения:*кроссовый бег; бег длительный бег; на выносливость.

*Специальные беговые упражнения 100 м;* Бег с преодолением препятствий; бег на выносливость 3000м.

*Специальные прыжковые упражнения; на точность приземления.*

**4.Гимнастика с элементами акробатики**

**(36 ч)**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину, высота 110 см);

*Акробатические упражнения и комбинации:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

*Лазанье:* лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

*Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.*

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические.

**Русская лапта 9ч.**

*Совершенствование техники удара по мячу:* ловля мяча, осаливание и переосаливание игрока;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против бегущих игроков;

*Совершенствование тактики игры:*индивидуальные, групповые и командные тактические действия

**4.Спортивные игры**

**Баскетбол**

**(36 ч)**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*На совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

**Волейбол**

**(36 ч)**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*Совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

**Годовой план-график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел  программы | Ч  а  с  ы | | | | **Четверти** | | | | | | | | | | | |
| **I** |  | | **II** | | **III** | | | **IV** | | | |
| **Номера уроков** | | | | | | | | | | | |
| 1-17 | 18-27 | 28-39 | | 40-48 | | 49-66 | 67-78 | 79-81 | 82-92 | 93-99 | 100-102 |
| 10кл | 11кл | | |
| **I. Базовая часть** | 78 | | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1Основы знаний |  | |  | | **В процессе урока** | | | | | | | | |  | |  |
| 2.Лёгкая атлетика | 28 | | 28 | | 17 |  |  | |  | |  |  |  | 11 |  |  |
| 3.Кроссовая подготовка | 14 | | 14 | |  | 7 |  | |  | |  |  |  |  | 7 |  |
| 4.Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 18 | |  |  |  | |  | | 18 |  |  |  |  |  |
| 5.Баскетбол | 18 | | 18 | |  |  |  | | 9 | |  | 6 | 3 |  |  |  |
| **II.Вариативная часть** | 24 | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1.Русская лапта | 6 | | 3 | |  | 3 |  | |  | |  |  |  |  |  | 3 |
| 2.Волейбол | 18 | | 18 | |  |  | 12 | |  | |  | 6 |  |  |  |  |
| **Сетка часов** | 102 | | | 99 | 27 | | 21 | | | | 30 | |  | 24 | | |

**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 10-11-х классов**