ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ШУЯ ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»
(МОУ «Средняя школа № 8»)

155900, РОССИЯ, Ивановская область, г. Шуя, ул. Вихрева, д.65.
телефон: (49351) 4-34-92, (49351) 2-43-70, факс: (49351) 4-34-92
E-mail: moycow8@mail.ru
Адрес сайта школы: https://portal.iv-edu.ru/dep/mouoshuya/shuya_school8/default.aspx

Приложение к ОП ООО, утвержденной приказом
МОУ «Средняя школа № 8» от 31.08.2013 № 134/11

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета
МОУ «Средняя школа № 8»
от 31.05.2019г. протокол № 4
Председатель _____
Директор ОУ А.Н. Лаптев
Приказ по МОУ «Средняя школа №
8» № 43/04 от 31.05.2019 года

СОГЛАСОВАНО
с зам. директора по УВР
МОУ «Средняя школа № 8»
С.В. Андрияш
подпись _____
24.05.2019 года

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической
культуры МОУ «Средняя
школа № 8»
от 22.05. 2019г. протокол № 4
А.М.Коновалов
подпись _____
руководителя МО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ФК ГОС СОО)

по физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10-11 классы)

Количество часов 204 ч

Учитель Морозов Николай Леонидович

2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами РФ и МОУ «Средняя школа № 8» г.о. Шуя:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»;
- Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (утверждены Министерством образования РФ; сайт Минобрнауки РФ: [http:// www.mon.gov.ru/](http://www.mon.gov.ru/)).
- Образовательная программа среднего общего образования (ФК ГОС) муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8» городского округа Шуя Ивановской области (утверждена приказом по МОУ «Средняя школа № 8» от 31.08.2013 г. № 134/11);
- Положение о разработке, утверждении, реализации и корректировке рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8» г.о. Шуя Ивановской области (ФК ГОС) (утверждено приказом по МОУ «Средняя школа № 8» от 11.05.2012 г. № 77) и с учетом примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012).

Цели и задачи.

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 и 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 ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой 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 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 2004г. 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 самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривается 201 часа для обязательного изучения физической культуры на уровне среднего образования, в том числе в 10 классах 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю и 11 классах 99 учебных часов из расчета 3 учебных часа в неделю.

Согласно годовому календарному учебному графику МОУ «Средняя школа №8» продолжительность учебного года в 10 классе составляет 34 недели, в 11 классе 34 учебных недели (37 учебных недель с учетом государственной итоговой аттестации).

Основными видами контроля знаний, умений и навыков по физической культуре в 10-11 классах являются текущий (наблюдение за деятельностью учащихся) и итоговый контроль (по разделам программы). Промежуточная аттестация выставляется как среднее арифметическое по результатам полугодий.

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
- подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

Содержание дисциплины

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Бег на 100 м, на 2 км, (или 3 км. без учёта времени) Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, Прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание гранаты 500г. (дев.), 700г. (юн.), бег на лыжах на 2 км или на 3 км. без учёта времени, плавание 50 м

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (ю.)	11 (ю.)	10 (д.)	11 (д.)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Атлетические единоборства	2	2	2	2
1.6	Кроссовая подготовка	14	14	14	14
1.7	Плавание	2	2	2	2
1.8	Лыжная подготовка	4	4	4	4
1.9	Футбол (мини-футбол)	2	2	2	2
1.10	Спортивное ориентирование (туризм)	1	1	1	1
1.11	Ручной мяч	2	2	2	2
1.12	Баскетбол	15	15	15	15
	Итого	102	102	102	102

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методический комплект полностью соответствует «Примерной программе по физической культуре для средней общеобразовательной школы (10-11 классы)» и входит в Федеральный комплект.

В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон	Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе	Волгоград: «Учитель»	2008
А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева	Физическая культура. Система работы с учащимися специальной медицинской группы	Волгоград: «Учитель»	2009
В.И. Лях, А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы	М: «Просвещение»	2011г.
В.И. Лях, А.А. Зданевич	Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов	М: «Просвещение»	2013

Учебно-практическое оборудование.

Для занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой:

Свисток;
Секундомер;
Рулетка измерительная;
Мячи для большого тенниса;
Мячи для метания 150 г;
Гранаты для метания 0,5 и 07 кг;
Колодки стартовые;
Палочки эстафетные;
Стойки и планка для прыжков в высоту;
Прыжковая «яма» для прыжков в длину;
Барьер легкоатлетический.

Для занятий гимнастикой с элементами акробатики:

Маты гимнастические;
Канат гимнастический;
Стенка гимнастическая;
Перекладина навесная;
Перекладина стационарная;
Скакалки;
Обручи;
Палки гимнастические;

Скамейки гимнастические;
Скамейка гимнастическая с линейкой для теста на гибкость;
Бревно гимнастическое;
Козёл гимнастический;
Конь гимнастический;
Мостик подкидной;
Музыкальный центр.

Для занятий спортивными играми:

Свисток;
Насос и иглы для накачивания мячей;
Сетка для переноски мячей;
Мячи набивные 1-3 кг;
Конусы.

Баскетбол:

Мячи баскетбольные;
Баскетбольный щит и кольцо.

Волейбол:

Мячи волейбольные.
Стойки волейбольные;
Сетка волейбольная;

Футбол:

Мячи футбольные;
Ворота футбольные;
Ворота для мини-футбола.

Гандбол (ручной мяч):

Мячи гандбольные;
Ворота для мини-футбола.

Для занятий лыжной подготовкой:

Лыжи на ботинках;
Лыжи на мягких креплениях;
Палки лыжные.

Для занятий подвижными и национальными играми:

Бита и мяч для игры в лапту;
Скакалки;
Обручи;

Для занятий плаванием:

Маты гимнастические;
Скамейки гимнастические.

Для занятий атлетическими единоборствами:

Татами или маты гимнастические;
Палки гимнастические;
Скамейки гимнастические.

Для занятий спортивным ориентированием (туризмом):

Компас;
Палатка туристская;
Аптечка медицинская.

Для занятий общефизической подготовкой (ОФП):

Скакалки;
Мячи набивные 1-3 кг;
Канат для перетягивания;
Гантели 0,5 – 4 кг.

Для проведения теоретических занятий:

Компьютер;
Мультимедийная доска.