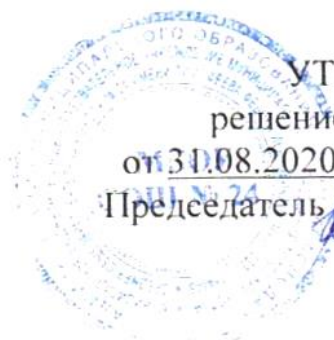


Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар средняя
общеобразовательная школа № 24
имени Тимофеева Федора Ивановича
(полное наименование образовательного учреждения)



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2020 года протокол № 1
Председатель И.Н.Кукушкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) 10-11 класс среднее(полное)общее образование
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 204

Учитель: Мерзлякова О.С., Кузнецова Т.С

Программа разработана на основе « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич, (М.:«Просвещение», 2012), утвержденная Министерством образования РФ, в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе авторской программы по физической культуре В.И.Лях, А.А. Зданевич, опубликованной в сборнике « Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений.» -М.: «Просвещение», 2010 год.

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

Целью программы является воспитание разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Усвоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;

Данная программа направлена на решение следующих **задач по физической культуре** :

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В связи с возрастными особенностями учащихся 10-11 классов решением педагогического совета был принято разделить девушек и юношей на уроках физической культуры.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчета 3 ч в неделю 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Спортивные игры

Гимнастика с элементами акробатики

Легкая атлетика

Лыжная подготовка

Кроссовая подготовка

Элементы единоборств

В связи с погодно-климатическими особенностями в нашем регионе лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку.

Тематическое планирование 10-11 класс

№	Вид программного материала	Авторская программа	Рабочая программа
1.	Базовая часть	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка Кроссовая подготовка	18 -	- 18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2.	Вариативная часть	18	18
2.1	Спортивные игры		12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики		3
2.3	Легкая атлетика		3
	Итого:	102	102

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре

			(спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха, А.А. Зданевича Физическая культура. 10-11, классы/Под редакцией В. И. Ляха Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz-ra_10-11/index.html В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»).	к	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон " О физической культуре и спорте"	д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам	д	

	физического развития и физической подготовленности		
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	

4.5	Принтер лазерный	д	
4.6	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.7	Цифровая видеокамера	д	
4.8	Цифровая фотокамера	д	
4.9	Мультимедиапроектор	д	
4.10	Экран (на штативе или навесной)	д	Минимальные размеры 1,25х1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
5.3	Козёл гимнастический	г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.8	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.9	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят перекладина, бруссы, мишени для метания
5.10	Гантели наборные	г	
5.11	Коврик гимнастический	к	
5.12	Маты гимнастические	г	
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	к	
5.17	Обруч гимнастический	к	
5.18	Сетка для переноса малых мячей	д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.19	Планка для прыжков в высоту	д	
5.20	Стойка для прыжков в высоту	д	
5.21	Флажки разметочные на опоре	г	
5.22	Лента финишная	д	
5.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
5.24	Рулетка измерительная (10м, 50м)	д	
5.25	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			

5.26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.28	Мячи баскетбольные для мини-игры	г	
5.29	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
5.30	Жилетки игровые с номерами	г	
5.31	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.32	Сетка волейбольная	д	
5.33	Мячи волейбольные	г	
5.34	Табло перекидное	д	
5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.37	Мячи футбольные	г	
5.38	Номера нагрудные	г	
5.39	Ворота для ручного мяча	д	
5.40	Мячи для ручного мяча	г	
<i>Туризм</i>			
5.41	Палатки туристские (двухместные)	г	
5.42	Рюкзаки туристские	г	
5.43	Комплект туристский бивуачный	д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.44	Тонометр автоматический	д	
5.45	Весы медицинские с ростомером	д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.46	Аптечка медицинская	д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.47	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	д	Доска передвижная
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал малый		

6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д —демонстрационный экземпляр (1экз.); К —комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г —комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рабочая программа В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников В.И Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательной организации В.И.Лях.-3- изд – М.:Просвещение,2013.-104с
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: просвещение,2011.
3. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха.10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение,2011.
4. Физическая культура. Тестовый контроль.10-11 классы.: для учителей общеобразовательных учреждений /В.И.Лях.-М.:Просвещение,-2012,-160 с.
5. Федеральный закон Российской Федерации от29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: « Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
6. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие.-Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010.