ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом приказом по

МБОУ СОШ №2 МБОУ СОШ №2

г. Нижний Ломов г. Нижний Ломов

от 30 августа 2012г от 1 сентября 2012г

протокол №1 №79

Согласовано

на заседании районного

методического объединения

учителей физической культуры

от 29 августа 2012г

протокол №1

**Программа**

**среднего общего образования**

**по физической культуре**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы №2 г. Нижний Ломов

(базовый уровень)

г. Нижний Ломов, 2016

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

Программа МБОУ СОШ №2 г. Нижний Ломов по физической культуре среднего общего образования (базовый уровень) составлена на основе примерной программы по физической культуре среднего общего образования в соответствии  с  государственным  стандартом  среднего общего образования.

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

      Программа  предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе образования. Программа  задает объем содержания образования,  разделяет его по годам обучения.

**Программа выполняет две основные функции:**

***Информационно-методическая* функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.**

***Организационно-планирующая* функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.**

**Структура документа**

Программа включает в себя три раздела: пояснительную записку, основное содержание и 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 программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями:

 -физкультурно-оздоровительная деятельность ;

-спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической  подговкой.

 Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

       Первая содержательная линия 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.

**Цели физического воспитания**

       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, 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 учебном плане МБОУ СОШ г. Нижний Ломов**

В учебном плане МБОУ СОШ №2 г. Нижний Ломов отводится 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования по 102 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

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 среднего  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 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 10-11 классы (204 часа)**

**10 класс (102часа)**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

***Физическая культура и здоровый образ жизни.*** Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

      Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).  
      ***Оздоровительные системы физического воспитания.*** Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности.

***Спортивная подготовка.*** Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий). Основы начальной военной физической под готовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий

**Способы физкультурной деятельности (4 часа)**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).  
      Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.  
      Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

      Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

**Гимнастика и акробатика (12 часов).**

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения. Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование висов и упоров.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, высота 110 см.

Совершенствование акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями

*Гимнастика на спортивных снарядах (юноши).* Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.  
       *Гимнастика на спортивных снарядах (девушки).* Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

**Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег в медленном темпе до 20—25 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 3000 м. Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.  
Комплекс упражнений, направленный для сдачи норм ГТО.

**Лыжная подготовка ( 16 часов) .**

Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанций до 6 км

**Спортивные игры (34 часа).**

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приёма и передач мяча. Подача мяча, нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

**Спортивная ходьба (8 часов).**

Прохождение учебной дистанции. Упражнения общей физической подготовки.

**Требования к уровню подготовки выпускников 10 класса.**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***  
      **знать/понимать**  
      — о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;  
      — 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 упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);  
      — выполнять простейшие приемы самомассажа;  
      — 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;

- выполнять нормативы комплекса ГТО.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег на 100 м; бег на 2 или 3 км; подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; пры­жок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега; поднимание туловища из положения лёжа на спине; бег на лыжах 3 км.; метание мяча весом 150 г.; плавание 50 м. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае, а также при сдаче норм ГТО.

**11 класс (102 часа)**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

***Физическая культура и здоровый образ жизни.*** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

***Оздоровительные системы физического воспитания.***

Роль физической культуры, спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

***Спортивная подготовка.*** Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий). Основы начальной военной физической под готовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий.

**Способы физкультурной деятельности (4 часа)**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).  
      Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.  
      Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

      Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

**Гимнастика и акробатика (12 часов).**

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения. Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование висов и упоров.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, высота 110 см.

Совершенствование акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями

*Гимнастика на спортивных снарядах (юноши).* Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.  
       *Гимнастика на спортивных снарядах (девушки).* Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

**Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег в медленном темпе до 20—25 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 3000 м. Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.  
Комплекс упражнений, направленный для сдачи норм ГТО.

**Лыжная подготовка ( 16 часов) .**

Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанций до 6 км.

**Спортивные игры (34 часа).**

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приёма и передач мяча. Подача мяча, нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

**Спортивная ходьба (8 часов).**

Прохождение учебной дистанции. Упражнения общей физической подготовки.

**Требования к уровню подготовки выпускников 11 класса.**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***  
      **знать/понимать**  
      — о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;  
      — 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 упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);  
      — выполнять простейшие приемы самомассажа;  
      — 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;

- выполнять нормативы комплекса ГТО.  
      **демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с | 14,2 1.30 | 17,2 1.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз | 12 — 200 50 | — 16 175 30 |
| Выносливость | Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с | 9.30 — | — 4.30 |

**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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.