

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета "Физическая культура"

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2012.

Программа соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования (приказ №1089 Минобразования РФ от 05.03.2004), отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основным положениям Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28 п. 2).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и 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, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), 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.

История развития комплексов ГТО и БГТО с целью организации массового физкультурного движения, укрепления здоровья населения.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей 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.

Основы начальной военной физической подготовки, 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 по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 (курение, алкоголизм, наркомания), 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 навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек. **Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	11 класс
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация 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 баскетбола. Игра по правилам
Волейбол	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные тактические действия групповые, командные в защите и нападении
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Основная направленность

11 класс

Футбол	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
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 на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координации	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами

На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)
-------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	11 класс	
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
Основная направленность	11 класс	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	

На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150г.с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель(2x2 м) с расстояния12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.Бросок набивного мяча(3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до25 мин , кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км

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 индивидуальных занятий раз личной 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 само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировка и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные форм занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физическими упражнениями.

Демонстрировать:

Физические способности (скоростные, силовые, к выносливости) в упражнениях (для юношей)

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков (по отдельным темам). Учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Контрольные нормативы», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. В начале и конце каждого учебного года учащиеся проходят тестирование, на основании которого корректируется дальнейшая работа.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок. Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодических и за счет прироста в тестировании.

11 класс

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Тематическое планирование 11 класс

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Т/Б	
2	Тестирование бега на 100 м	
3	Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м	
4	Тестирование бега на 60 м и челночного бега 10 × 10 м	
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	
6	Метание гранаты на дальность с разбега	
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
8	Прыжки в длину с разбега	
9	Прыжки в длину с разбега	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости. 300 м	
11	Тестирование шестиминутного бега	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости. 400 м	
13	Равномерный бег. Развитие выносливости. 400 м	
14	Броски малого мяча в горизонтальную цель	
15	Броски большого мяча в горизонтальную цель	
16	Прыжки в высоту	
17	Прыжки в высоту	
18	Прыжки в высоту	
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
20	Единоборства. Т/Б	
21	Самостраховка в единоборствах	
22	Приемы борьбы лежа	
23	Приемы борьбы лежа	
24	Приемы борьбы стоя	
25	Приемы борьбы стоя	
26	Удары кулаком в голову и защита от них	
27	Контрольный урок по теме «Единоборства»	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	
29	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	
30	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	
31	Акробатические комбинации	
32	Акробатические комбинации	
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
34	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
35	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
36	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
37	Круговая тренировка	
38	Круговая тренировка	

39	Круговая тренировка	
40	Круговая тренировка	
41	Круговая тренировка	
42	Опорные прыжки	
43	Опорные прыжки	
44	Опорные прыжки	
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	
46	Спортивная игра «Гандбол»	
47	Броски мяча в гандболе	
48	Спортивная игра «Гандбол»	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход	
50	Переход с одновременных ходов на попеременные	
51	Переход с одновременных ходов на попеременные	
52	Коньковый ход на лыжах	
53	Коньковый ход на лыжах	
54	Лыжные эстафеты	
55	Лыжные эстафеты	
56	Подъемы на склон и спуски со склона	
57	Подъемы на склон и спуски со склона	
58	Подъемы на склон и спуски со склона	
59	Торможение и поворот «упором»	
60	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
63	Волейбол. Т/Б	
64	Волейбол. Тактические действия. Учебная игра	
65	Волейбол. Подача (верхняя, нижняя)	
66	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	
67	Волейбол. Приемы и передачи мяча	
68	Волейбол. Приемы и передачи мяча	
69	Волейбол. Подачи мяча	
70	Волейбол. Подачи мяча	
71	Волейбол. Нападающий удар	
72	Волейбол. Нападающий удар	
73	Волейбол. Защитные действия	
74	Волейбол. Защитные действия	
75	Контрольный урок по теме «Волейбол»	
76	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	
77	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	

78	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	
79	Баскетбол. Штрафные броски	
80	Баскетбол. Штрафные броски	
81	Баскетбол. Защитные действия	
82	Баскетбол. Защитные действия	
83	Баскетбол. Тактические действия	
84	Баскетбол. Тактические действия	
85	Баскетбол. Игра по правилам	
86	Баскетбол. Игра по правилам	
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	
88	Спортивные игры	
89	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	
90	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	
91	Тестирование бега на 30 м	
92	Тестирование бега на 100 м	
93	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	
94	Метание гранаты на дальность	
95	Прыжки в длину с разбега	
96	Равномерный бег. Развитие выносливости	
97	Равномерный бег. Развитие выносливости	
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
99	Шестиминутный бег	
100	Эстафетный бег	
101	Эстафетный бег Nх300 м	
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	
103	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	
104	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	
105	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	

Для прохождения программы в учебном процессе используются учебники :
Учебник Методика физического воспитания учащихся 10-11 класса под ред. В.И.
Ляха М.: «Просвещение» 2007.