

Муниципальное образовательное учреждение
Тоншаевская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
Руководитель
методического
объединения учителей

 /Е.С. Удалова/

Согласовано
Заместитель
директора по УР

 /Г.И. Тимофеева/

Утверждаю
Директор


/Е.Г. Смирнова/

Протокол № 1
от «30» 08 2013 г. «30» 08 2013 г.

Приказ № 01-02/328
от «09» 09 2013 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 10 - 11 КЛАССОВ
НА 2013 / 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы:
Фирстова Людмила Николаевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Уровень рабочей программы – базовый.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов В.И. Ляха и А.А. Зданевича – М.: Просвещение, 2008 год. Рабочая программа реализует Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Утверждено приказом Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 'Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования), требования

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.).

Учебно-методический комплекс

В.И. Лях, А.А. Зданевич « Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» – М.: Просвещение, 2008 год.

В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 10-11 классы,- М.: Просвещение, 2010 г.

Рабочая программа рассчитана на 204 часа, по 102 часа в каждом классе, 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.

Задачи:

1. Образовательные:

-освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно–оздоровительной деятельности.

3.Развивающие:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

Межпредметные связи: биология (знание анатомически, физиологических особенностей человеческого организма), физика (знание и понимание законов физики), математика (умение производить математические действия).

Требования к уровню подготовки выпускника.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/уметь:

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр.

Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса.

Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

Историческое развитие физической культуры в России.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.

Возрастные особенности развития физических качеств. Психофункциональные особенности собственного организма.

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В программе В. И. Ляха и А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по

предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, кроссовой подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Содержание учебного материала 10 класс

Легкая атлетика (26 часов)

Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м.

Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег (сериями).

Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 100 метров (2 серии). Старты из различных положений. Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты. Правила соревнований в метании гранат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 3000 м., 2000 м. на результат.

Спортивные игры (волейбол) (7 часов)

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.

Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни
Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика (21 час)

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

ОРУ с гимнастической палкой.

Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.

Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений.

Лыжная подготовка (18 часа)

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход.

Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе.

Кроссовая подготовка (4 часов)

Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Развитие выносливости Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности.

Преодоление препятствий. Бег на 2000 м. Развитие выносливости.

Баскетбол (26 часов)

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*2). Зонная защита (2* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

Содержание учебного материала 11 класс

Знания о физической культуре (на каждом учебном занятии) :

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально - прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Легкая атлетика (14часов)

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

Спортивные игры. (28 часов)

Волейбол (5 часов):

Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

Гимнастика (31 часов)

Акробатика: Инструктаж по ТБ. О.Р.У. на месте. Развитие силы. Кувырок вперед, назад. Построения, перестроения, повороты в движении. Угол в упоре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом. Лазание по канату в два

приема без помощи ног Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед, кувырок через препятствия. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок через коня.

Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У. с предметами. О.Р.У. на месте.

Лыжная подготовка (18 часов)

Правила подбора одежды для занятий на лыжах. Попеременный двухшажный ход.

Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Баскетбол (21 часов):

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.

Быстрый прорыв (3*2). Зонная защита (2* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

Волейбол (2 часов):

Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.

Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

Кроссовая подготовка.(11 часов)

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 3000 метров.

Тематическое планирование

№п/ч		Количество часов(уроков)	
		10	11
1	Базовая часть	95	95
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	
1.2	Легкая атлетика	30	25
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	26	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21	31
1.5.	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	7	7
2.1	Волейбол	7	7

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета в конце учебного года в 10 и 11 классах.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м	14,3	16,0
	Бег 30 м	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание из виса (количество) на перекладине	12	—
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
	Прыжок в длину с разбега (см)	460	380
Выносливости	Бег 2000м	-	10,00
	Бег 3000м	13,00	-

11 класс

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------------------	-----------------------	-------	---------

Скоростные	Бег 100 м	14.3	17.5
	Бег 30 м	5.0	5.4
Силовые	Подтягивание из виса (количество) на перекладине	10	—
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
	Прыжок в длину с разбега (см)	460	390
Выносливости	Бег 2000м	-	10,00
	Бег 3000м	13.50	-

Ресурсное обеспечение рабочей программы.

Методическая литература для учителя

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Погодаев Г.И. Настольная книга для учителя физической культуры». – М.: «Физкультура и спорт», 2001.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Просвещение, 1998.

Методическая литература для учащихся

1. В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 10-11 классы,- М.:Просвещение, 2010

