

Рабочая программа по физической культуре по УМК «Лях В.И, Зданевич А.А.» 10-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предполагает изучение курсов физической культуры в 10 – 11 классах общеобразовательной школы. Содержание программы соответствует требованиям к структуре, результатам усвоения основных общеобразовательных программ федерального государственного образовательного стандарта второго поколения среднего (полного) общего образования, конкретизирует основные положения его фундаментального ядра.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре для (10-11) классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Лях В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2012 г

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

В данной рабочей программе материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

Цель учебного предмета физическая культура - **формирование устойчивых мотивов и потребностей** школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового и безопасного образа жизни, достигается посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- 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;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте. и направлено на формирование ключевых компетенций, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений,

привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 105ч, в 11 классе — 102.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры: волейбол, баскетбол). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры даётся возможность овладения учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В старшей школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с *образовательно-познавательной* направленностью; с *образовательно-обучающей* направленностью и с *образовательно-тренировочной* направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной* направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей* направленностью используются

преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Каждый из типов уроков физической культуры несёт в себе образовательную направленность. Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10—11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

ТБ на уроках легкой атлетики. ТБ на уроках кроссовой подготовки. ТБ на уроках волейбола. ТБ на уроках баскетбола.

Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств. Варианты блокирования нападающих ударов. Правила проведения отдельных упражнений с группой учащихся на занятиях по баскетболу. Биомеханические основы техники бега, прыжков, метания. Влияние игровых упражнений на телосложение, воспитание нравственных и волевых качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток).

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

СБУ легкоатлета.

Бег: Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. Разновидности ходьбы и бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на выносливость. Бег на короткие дистанции. Бег 30,60 м на результат. Бег 1000м на результат.

Прыжок: Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации.

Метание: Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д) с разбега

Кроссовая подготовка

Смешанное передвижение до 3х километров (бег с ходьбой).

Бег по пересечённой местности (спуски и подъёмы).

Бег 300м, 500м, 1000м на результат. Бег 2000м - учёт.

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения и комбинации: равновесие на одной – приставить ногу- упор присев- кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках- встать- мост наклоном назад – поворот в упор присев- кувырок назад- полушпагат . **Юноши:** - сойка на руках с помощью- кувырок вперед со стойки- перекат назад- стойка на лопатках- сед, наклон к прямым ногам- упор присев- длинный кувырок вперед- встать руки в стороны

Опорные прыжки - девушки; прыжок углом через коня,

юноши- прыжок ноги врозь через коня в длину.

Лазанье по канату без помощи ног (ю)

Баскетбол

Разновидности ходьбы, бега, сочетание различных видов перемещений, остановок, поворотов.

Ловля мяча в прыжке после отскока. Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения. Бросок мяча над головой сбоку после ловли в движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке с преодолением сопротивления противника. Передача одной рукой из-за спины. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Передача одной рукой снизу и сбоку. Передача одной рукой из-за спины. Ведение мяча с активным сопротивлением противника. Взаимодействие игроков нападения и защиты.

Волейбол

Разновидности ходьбы и бега, перемещения, остановки, ускорения. Прием и передача мяча сверху через сетку в парах, тройках, колоннах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Прием мяча снизу с передачи и отраженного сеткой. Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки, стоя спиной к цели. Прием мяча в зону 2, 3, 4. Блокирование. Взаимодействие игроков задней линии и нападения. Система игры в нападении через игрока

передней линии. Нападающий удар из зоны 2, 3, 4. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. Учебная игра.

3. Требования к уровню подготовки выпускников (среднего (полного) общего образования)

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 различной 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, 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.

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 11-х классов (только для учащихся основной медицинской группы)

| Нормативы | Юноши | | | Девушки | | |
|-----------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м (сек) | 8.2 | 8.6 | 9.2 | 9.5 | 9.9 | 10.5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 200 | 180 | 195 | 175 | 165 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1400 | 1300 | 1250 | 1200 | 1100 | 1000 |

| | | | | | | |
|--|------|------|------|-------|-------|-------|
| Подтягивание (раз) | 12 | 10 | 7 | 18 | 15 | 11 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 460 | 420 | 360 | 380 | 340 | 300 |
| Метание гранаты 700-500 г (м) | 35 | 30 | 25 | 18 | 13 | 11 |
| Бег 3 км (мин) Бег 2 км (мин) | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| Бег на выносливость (мин) | 15 | 12 | 10 | 14 | 11 | 9 |
| Гибкость (см) | 12 | 9 | 7 | 20 | 14 | 11 |
| Бег 1 км (мин) | 3.20 | 4.00 | 4.40 | 4.10 | 4.50 | 5.30 |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 8.2 | 8.0 | 7.6 | 9.7 | 9.3 | 8.7 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз) | – | – | – | 135 | 110 | 80 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 30 секунд (кол-во раз) | 25 | 21 | 16 | 22 | 17 | 13 |

Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений

1. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
2. Специально-беговые и прыжковые упражнения:
3. Техника метания гранаты 700 ГУ (юн), 500 ГУ (дев) с 4-х скрестных шагов; метание в цель 2,5 x 2,5 м с 12-15 метров.
4. Подбор индивидуального разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину способом «согнув ноги»
5. Бег на выносливость:
М: «5» – 15 мин.; «4» – 12 мин.; «3» – 10 мин.
Д: «5» – 14 мин.; «4» – 11 мин.; «3» – 9 мин

Зачетные требования по кроссовой подготовке

Бег 300 метров:

М: «5» – 48.0; «4» – 51.0; «3» – 55.0.

Д: «5» – 55.0; «4» – 1.00; «3» – 1.05.

Бег 500 метров:

М: «5» – 1.30; «4» – 1.38; «3» – 1.50.

Д: «5» – 1.45; «4» – 1.55; «3» – 2.15.

Бег 1000 метров:

М: «5» – 3.20; «4» – 4.00; «3» – 4.40.

Д: «5» – 4.10; «4» – 4.50; «3» – 5.30.

Зачетные требования по волейболу

1. Передача двумя руками сверху у стены:

М: «5» – 20 р.; «4» – 17 р.; «3» – 15 р.

- Д: «5» – 15 р.; «4» – 12 р.; «3» – 10 р.
2. Передача мяча двумя руками сверху над собой
М: «5» – 25 р.; «4» – 20 р.; «3» – 15 р.
Д: «5» – 20 р.; «4» – 15 р.; «3» – 12 р.
3. Передача мяча сверху в баскетбольное кольцо (10 попыток):
М: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 3 р.
Д: «5» – 5 р.; «4» – 3 р.; «3» – 2 р.
4. Многократный прием мяча снизу перед собой:
М.: «5» – 15 р.; «4» – 12 р.; «3» – 10 р.
Д: «5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 8 р.
5. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии.

Зачетные требования по баскетболу

1. Передача и ловля двух мячей отскоком от стены:
М: «5» – 30 р.; «4» – 20 р.; «3» – 15 р.
Д: «5» – 20 р.; «4» – 15 р.; «3» – 10 р.
2. Штрафной бросок с расстояния 4м от щита (3х10 бросков)
М: «5» – 4 р.; «4» – 3 р.; «3» – 2 р.
Д: «5» – 3 р.; «4» – 2 р.; «3» – 1 р.
3. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника на ограниченном пространстве.
4. Бросок мяча в движении одной рукой от головы после ловли мяча.
5. Система позиционного нападения (выбор свободного места, заслон).

3. Требования к уровню подготовки выпускников (среднего общего образования)

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 различной 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, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10—11 классы 3 ч в неделю

| № | Наименование раздела программы | Количество часов |
|---|--------------------------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 18 |
| 2 | Гимнастика | 15 |
| 3 | Волейбол | 22 |
| 4 | Кроссовая, лыжная подготовка | 14 |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол | 21 |
| 6 | Легкая атлетика | 12 |
| | | 102 |

