

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №6"

Программа рекомендована к работе
педагогическим советом школы
Протокол № ____ от ____ 2015

Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя
общеобразовательная школа №6"

Программа обсуждена
на методическом объединении
учителей естественно-математического цикла
Протокол № ____ от ____ 2015

А.Б. Царюк
Приказ № ____ от ____ 2015

Рабочая учебная программа

по физической культуре

для 11А класса на 102 часов в год (3 часа в неделю).

Составлена с учетом требований
Федерального компонента Государственного стандарта
среднего общего образования и на основе программы:
"Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы",
авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Составитель:
учитель физической культуры
Козлов Сергей Анатольевич

Новокузнецк, 2015

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу "Физическая культура" составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе программы "Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы", авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич (Москва, изд-во "Просвещение", 2012). Рассчитана на 105 часов в год, из расчета 3 часа в неделю, из них: 2 ч. из федерального компонента, 1 ч. из регионального компонента для увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся.

Календарно-тематическое планирование предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, лыжная подготовка, подвижные игры).

Особенностью данной программы является то, что каждый урок физической культуры формирует знания о ЗОЖ, развивает физические и психические качества обучающихся.

В каждом разделе программы предусмотрено рассмотрение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене, о влиянии знаний физическими упражнениями на основные системы организма, на получение представления о физической культуре личности, о методике самостоятельных занятий. В каждом разделе программы предусмотрено изучение сведений об основных видах спорта, безопасности и оказания первой медицинской помощи.

Данное планирование учитывает наличие материально-технической оснащённости спортивным инвентарем, оборудованием и спортивно-оздоровительной направленностью школы.

Цели и задачи физического воспитания учащихся 11 классов:

- содействовать гармоничному физическому развитию,
- вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развивать кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скорость и гибкость) и координационные (быстрота перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способности;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии
- закреплять потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.
- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Требования к уровню подготовки десятиклассников соответствуют Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта.

В результате изучения курса "Физическая культура" учащимся необходимо:
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, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями 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 профессионально-прикладной 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.
- Использовать приобретенные знания

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

- Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, стритболу, волейболу. (Приказ Минобрнауки России №164 от 3.06.2008г.)

Составлять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз – 215 см	– 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с –	– 10 мин 00 с

2. Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Подготовка с соревновательной деятельностью и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

3. Уровень физической подготовленности учащихся 16 - 17 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3- 8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

4. Краткое содержание тем курса и тематическое планирование.

Раздел программы	Часы	Содержание
1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Правила безопасности при занятиях в спортзале, на стадионе, в плавательном бассейне, при занятиях по лыжной подготовке, на соревнованиях с применением спортивного инвентаря и спортивных снарядов. Приёмы страховки и оказание первой мед. помощи. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательные функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Олимпийское движение. Соревновательная деятельность и формы ее организации. Организм человека и охрана здоровья. Скелет человека. Осанка и здоровье. Значение физических упражнений для коррекции и укрепления правильной осанки. Мышцы и их значение. Личная гигиена, закаливание, водные процедуры. Питание и двигательный режим человека.
2. Строевые упражнения	В процессе урока	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты на месте. "Направо!", "Налево!", "Кругом!". Соблюдение дистанции и интервалов.
3. Общеразвивающие, специальные, корригирующие упражнения	В процессе урока	Упражнения на месте и в движении, в парах и у опоры, с гимнастическим обручем, со скакалкой, с мячом, на гимнастической скамейке и у гим. стенки. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения развивающей направленности: силовые, на гибкость и координацию, выносливость и ловкость.
4. Легкоатлетические упражнения	18 ч.	Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью 30, 60 м. Челночный бег (3x10). Бег на выносливость. Шестиминутный бег. Бег 1000м с уч. времени. Прыжки в длину с места. С 7-9 шагов разбега, способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание" Метание малого мяча на точность (по гориз. и верт. цели). Метание мяча на дальность "из-за спины через плечо".
5. Спортивные и подвижные игры	21 ч.	<i>Баскетбол</i> Стойка игрока, передвижения, остановка. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, с изменением направления, с обводкой препятствий с последующими остановками и бросками мяча в корзину. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места. Учебная игра по упрощенным правилам <i>Элементы мини-футбола</i> Стойки и перемещения игроков.. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы. Удары по движущемуся мячу. Ведение и отбор мяча. выбрасывание из-за боковой линии. Действия вратаря во время игры. Футбол по упрощенным правилам.

		<p><i>Элементы волейбола</i></p> <p>Техника передвижений, повороты, стойки волейболистов. Передача мяча на месте над собой, после отскока от пола, передачи мяча в парах над собой, через сетку. Нижняя прямая подача. Освоение приёма мяча. Игра по упрощенным правилам с элементами.</p>
6. Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.	<p><i>Акробатика:</i> стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> прыжок ноги врозь через козла, с прыжок с поворотом на 90градусов. С разбега вскок в упор присев и соскок прогнувшись.</p> <p><i>Лазание и перелазание:</i> лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способов лазания. Лазание по канату в три приёма на высоту 4м-девочки, 5м-мальчики.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> (на гим. бревне и гим. скамейке) разновидности ходьбы, танцевальных шагов, повороты на носках в полуприседе, соскок с бревна с сохранением равновесия.</p> <p><i>Висы и упоры:</i> вис на канате, вис на перекладине, подтягивание в виси(мальчики), из виси лёжа(девочки), упражнения в висах и упорах.</p> <p><i>Танцевальные и ритмические упражнения:</i> комплексы упражнений под музыку, танцевальные шаги.</p>
7. Лыжная подготовка	18 ч.	<p>Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём "лесенкой", "ёлочкой". Спуск в высокой и низкой стойке. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение по учебному кругу с различной интенсивностью. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</p>
8. Элементы единоборств	9 ч.	<p>Приемы самообороны приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>
9. Тестирование физической подготовленности	18 ч.	<p>Бег 30м с высокого старта. Бег 60 м с высокого старта. Прыжок в длину места. Челночный бег 3x10. Подтягивание на перекладине. Метание малого мяча с разбега на дальность. Наклон вперед из положения сидя на полу. Шестиминутный бег. Бег 1000м без учёта времени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъём туловища из положения лежа на спине.</p>

Календарно-тематическое планирование.

11А класс

№ урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема урока	Примечания
1.			ТБ. Обучение стартовому разгону	
2.			Обучение высокому / низкому старту. Бег 100 м	
3.			Обучение эстафетному бегу. Совершенствование технических навыков	
4.			Бег 100 м. Контрольный урок	
5.			Обучение прыжку в длину	
6.			Совершенствование технических навыков	
7.			Совершенствование технических навыков	
8.			Контрольный урок	
9.			Бег 2000, 3000 м	
10.			Бег 2000, 3000 м	
11.			Обучение технике передвижения в баскетболе	
12.			Обучение ловле / передачам мяча без сопротивления	
13.			Обучение ловле / передачам мяча с сопротивлением	
14.			Обучение ведению мяча. Совершенствование технических навыков	
15.			Обучение броскам с места / в движении	
16.			Обучение технике защитных действий	
17.			Ведение мяча. Контрольный урок	
18.			Броски. Контрольный урок	
19.			Техника защитных действий. Контрольный урок	
20.			Обучение технике передвижений, остановок, поворотов в волейболе	
21.			Обучение технике приёма / передач мяча	
22.			Обучение технике подачи мяча. Совершенствование технических навыков	
23.			Нападающий удар. Контрольный урок	
24.			Учебно-тренировочная игра. Контрольный урок	
25.			ТБ на уроках гимнастики	
26.			Обучение упражнениям на параллельных брусьях	
27.			Обучение упражнениям в акробатике	
28.			Обучение опорным прыжкам	
29.			Обучение упражнениям в акробатике	

30.			Обучение упражнениям на гимнастическом бревне	
31.			Обучение лазанию по канату	
32.			Совершенствование технических навыков	
33.			Совершенствование технических навыков	
34.			Упражнения в равновесии	
35.			Лазание по канату. Контрольный урок	
36.			Совершенствование технических навыков	
37.			Совершенствование технических навыков	
38.			Совершенствование технических навыков	
39.			Упражнения на перекладине. Контрольный урок	
40.			Упражнения на параллельных брусьях. Контрольный урок	
41.			Опорные прыжки	
42.			Опорные прыжки. Контрольный урок	
43.			Спортивные и подвижные игры	
44.			Спортивные и подвижные игры	
45.			Спортивные и подвижные игры	
46.			Спортивные и подвижные игры	
47.			ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение перехода с хода на ход	
48.			Обучение преодолению препятствий	
49.			Совершенствование технических навыков	
50.			Прохождение дистанции 5 – 6 км	
51.			Прохождение дистанции 5 – 6 км	
52.			Совершенствование техники перехода с хода на хода	
53.			Совершенствование технических навыков	
54.			Прохождение дистанции 5 – 6 км	
55.			Совершенствование техники преодоления подъёмов	
56.			Совершенствование техники преодоления подъёмов	
57.			Совершенствование техники преодоления подъёмов	
58.			Прохождение дистанции 5 – 6 км	
59.			Прохождение дистанции 5 – 6 км	
60.			Совершенствование технических навыков	
61.			Совершенствование техники ходов	

62.			Совершенствование техники ходов	
63.			Совершенствование техники ходов	
64.			Прохождение дистанции 5 – 6 км	
65.			Контрольный урок	
66.			Спортивные и подвижные игры	
67.			Обучение прыжку в высоту "перешагиванием"	
68.			ТБ. Совершенствование техники прыжка в высоту	
69.			ТБ. Совершенствование техники прыжка в высоту	
70.			Контрольный урок	
71.			Спортивные игры. Гандбол	
72.			Приемы самостраховки приемы борьбы лежа и стоя.	
73.			Силовые упражнения и единоборства в парах.	
74.			Учебная схватка.	
75.			Приемы самостраховки приемы борьбы лежа и стоя.	
76.			Силовые упражнения и единоборства в парах.	
77.			Учебная схватка.	
78.			Приемы самостраховки приемы борьбы лежа и стоя.	
79.			Учебная схватка.	
80.			Учебная схватка.	
81.			Баскетбол	
82.			Контрольный урок	
83.			Волейбол	
84.			Подвижные игры с элементами гандбола	
85.			Баскетбол. Гандбол	
86.			Подвижные игры с элементами волейбола	
87.			Подвижные игры с элементами волейбола	
88.			Подвижные игры	
89.			Подвижные игры. Футбол	
90.			Подвижные игры с элементами футбола	
91.			Подвижные игры	
92.			Подвижные игры	
93.			Совершенствование технических навыков в футболе	
94.			Подвижные игры	

95.			Обучение метанию малого мяча на дальность	
96.			Обучение метанию малого мяча в цель	
97.			Обучение метанию гранаты 500 / 700 гр	
98.			Метание. Контрольный урок	
99.			Бросок набивного мяча. Челночный бег	
100.			Бег 20 – 25 мин. Экспресс-тесты	
101.			Президентские тесты	
102.			Президентские тесты	

Обязательная литература для ученика:

1. В. И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. М.: "Просвещение", 2012.
2. Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: "Просвещение", 2012.
3. www.edu.ru. Рефераты

Дополнительная литература для ученика:

1. В. Г. Тучин. Спортивные и подвижные игры. Волгоград: "Учитель", 2012.
2. В. К. Бальсевич. Физическая культура для всех и каждого. М.: "ФиС", 2012.
3. Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. М.: "ФиС", 2012.
4. Б. Шер. Простые игры для физического развития. М.: "Попурри", 2012.

Обязательная литература для учителя:

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М.: "Просвещение", 2012.
2. Т. Б. Васильева, И. Н. Иванова. "Физическая культура". Содержание образования. Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. М.: "Вентана-Граф", 2012.
3. Федеральный компонент Государственного стандарта среднего (полного) общего образования. М.: "Дрофа", 2012.
4. В. И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре (10 класс) М.: "Вако", 2012.
5. В. И. Виненко. Календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе для 5-11 классов. Волгоград: "Учитель", 2012.

Дополнительная литература для учителя:

1. Л. Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры, М.: "Физкультура и спорт", 2012.
2. Л. Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к Олимпиадам, М.: "Глобус", 2012.
3. И. В. Барышева. Основы физической культуры школьника. Самара, 2012.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий физической культурой в 5-11 классах. М.: "Дрофа", 2012.
5. П. А. Киселев, С. Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: "Учитель", 2012.
6. www.edu.ru
7. www.katelog.iot.ru
8. www.fcior.edu.ru