

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва, «Просвещение», 2010 год. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Программа составлена с учетом условий работы школы, контингента учащихся, материально-технической базы. В старших классах более отчетливо, чем в среднем возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств и методов занятий. В этом возрасте идет интенсификация обучения по пути усиления тренировочной направленности уроков. Дифференцированный индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в физическом развитии. При организации занятий с юношами предусмотрены занятия при максимальных волевых и физических нагрузках.

Программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету “Физическая культура”.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм.

Цели и задачи физического воспитания

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением задач физического воспитания учащихся 10-11 классов

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

1. на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
2. на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
5. на углубленное представление об основных видах спорта;
6. на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
7. на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В программе физического воспитания предусмотрена последовательность овладения учащимися программного материала. Календарно- тематическое планирование начинается с раздела (Легкоатлетические упражнения), так как занятия проводятся на свежем воздухе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить: Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать: Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила: Личной гигиены и закаливания. Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить: Самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Приемы страховки и само страховки во время занятий. Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять: Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять: Уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)						
		Класс						
		5	6	7	8	9	10	11
1.	Базовая часть	68	68	68	68	67	67	68
2.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока						
3.	Волейбол	13	13	13	13	20	20	13
4.	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	12	12	10
5.	Легкая атлетика	20	20	20	20	24	24	20
6.	Баскетбол	23	23	23	23	35	35	23
7.	Вариативная часть	34	34	34	34	35	35	34
8.	Ритмическая гимнастика	34	34	34	34	-	-	-
	Аэробика	-	-	-	-	-	-	34
9.	Итого	102	102	102	102	102	102	102

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

Программный материал по данному разделу осваивается 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.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, 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.

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 корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

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. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима, 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, 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 приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 60 м; челночный 10х10м эстафетный бег; кросс; бег на длинные и средние дистанции;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, многоскоки.

Метание: метание мяча(150гр.) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Спортивные игры

Баскетбол. *Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации 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, игра по правилам;

Волейбол. *Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

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, игра по правилам;

Аэробика

Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в медленном и среднем темпе.
Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики на степ-платформе,. Простейшие музыкальные композиции.

Упражнения калланетика.

Упражнения для мышц рук с резиной. Упражнения для мышц брюшного пресса. Танец живота". Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса. Упражнения в партере Упражнения для мышц рук с гантелями. Обучение элементам ирландских танцев. Стретчинг. Прыжки со скакалкой.

Требования к результатам освоения программы и их примерная оценка

Двигательные умения, навыки, способности

Уметь с максимальной скоростью пробегать 60 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 20 мин юноши и до 15 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью(бег 60 м, прыжок в длину , метание мяча, бег на выносливость.)

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Демонстрировать:

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

Личностные результаты проявляются в осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире; развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности; умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении; умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в: знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе. О физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности. Способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой. Подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма; двигательных навыках и умениях по основным разделам программы. Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

Личностные действия: формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия: формирование собственного алгоритма решения познавательных задач; способность формулировать проблему и цели своей работы; определение адекватных способов и методов решения задачи;

прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре; развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные действия: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; умение структурировать знания;

выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия: развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;

освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;

владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли. В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам: Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен аэробикой и элементами ритмической гимнастики.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Перечень учебно-методического обеспечения

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва:«Просвещение»,2012

«Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

Список литературы

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-11 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

«Поурочные разработки по физкультуре В.И.Коволько;Москва:»Вако»2011 10-11 классы.

Силовая подготовка детей школьного возраста методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Коголицкий Москва изд. «НЦ ЭНАС»2007

«Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2009

Баскетбол в школе А.Л. Дулин Удмуртский университет 1999г.

Практикум по легкой атлетике под редакцией И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова и Г.А Орлова Москва Академия 2007г.

Интернет-ресурсы

<http://www.fizkult-ura.ru/node/932>

<http://www.referat.ru/referats/view/13524>

<http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya.html>

<http://www.ns-sport.ru/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html>

http://www.fizkult-ura.ru/books/sports_gymnastics/9

<http://rudocs.exdat.com/docs/index-210302.html>

[.http://school-collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/)

Оборудование спортивного, тренажёрного залов и зала лёгкой атлетики

1. Стенка гимнастическая
2. Уомплект навесного оборудования (перекладина, брусья паралельные0
- 3..Канат для лазания с механизмом крепления
- 4..Скамейка гимнастическая жесткая
- 5.Набор тяжелоатлетических гантелей
- 6.Штанга тренировочная
- 7.Маты гимнастические
- 8.Мяч набивной(1 кг, 2 кг)
- 9.Мяч малый (теннисный)
- 10.Мяч малый (150 г жесткий)
- 11.Скакалка гимнастическая
- 12.Обруч гимнастический
- 13.Коврики массажные
- 14.Барьеры л/а тренировочные
15. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- 16.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой игровые
- 17.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой тренировочные
- 18.Мячи баскетбольные
- 19.Сетка волейбольная
- 20.Стойки волейбольные пристенные
21. Табло перекидное
- 22.Ворота для мини-футбола
- 23.Мячи футбольные

Учебно-практическое оборудование

- 1)плакаты методические

- 2)таблицы по стандартам физического развития
- 3)портреты выдающихся спортсменов