

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Рекомендована:

ЦМО учителей технологии,
изо и черчения, музыки,
физкультуры и ОБЖ
Протокол № от «_»_____2015 г.
Руководитель_____

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №1
_____ Сумина О.А.
Приказ от «_»_____2015 г

Рабочая учебная программа

по физической культуре

III ступень (10-11 классы)

Составлена на основе «Программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ» (под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич)

учителем физической культуры Белизовой Т.Л.

пгт.Троицко-Печорск
2015 г.

**Рабочая учебная программа 10-11 классов.
Пояснительная записка.**

Данная программа составлена на основе программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, допущено Министерством образования и науки РФ (авторы д.п.н. В.И.Лях, к.м.н. А.А.Зданевич. М. «Просвещение», 2006 г.).

Курс построен на основе концентрической структуры, базовой программы
Программа рассчитана на количество часов в неделю: 10 кл. – 3 часа, 11 кл. – 3 часа.

Цели и задачи:

Цели:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании ЗОЖ и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости);
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание предмета:

- гимнастика
- лёгкая атлетика
- лыжная подготовка
- спортивные и подвижные игры

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ:

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. *ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.* Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. *ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.*

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.*

Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Основные типы уроков: вводный, обучающий, урок совершенствования, смешанный, учётный.

Основные формы работы: фронтальный, поточный, посменный, игровой, групповой, индивидуальный.

Основные методы работы: объяснение, рассказ, беседа, распоряжение и команда, показ, наблюдение, упражнения, соревнования.

В программе увеличено число уроков лыжной подготовки в связи с климатическими условиями. Лыжи являются национальным видом спорта, поэтому **национально-региональный компонент** выполняется за счёт уроков лыжной подготовки.

Теоретические знания по технике и безопасности выполняемых заданий проводятся в основной части урока не более 15 минут.

Требования к уровню подготовки выпускников

а) В результате изучения физической культуры 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования ЗОЖ.
- - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Требования к уровню подготовки учащихся:

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.
- Соблюдать правила:
- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и само страховки 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.

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	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с. Бег 100 м,	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с	10 раз 215	14 раз 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши);
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1м10м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- 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);

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:

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1)

Таблица 1

№ 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 <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
				5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16 17	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
				8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	170-190	210 и >
				190		240	160		210

					205-220			170-190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14 15	1100 и > 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 1500	900 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и > 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	5 и < 5	9 – 12 9 – 12	15 и > 15	7 и < 7	12 – 14 12 – 14	20 и > 20
6	Силовые	Подтягивание : На высокой перекладине (юн)	14 15	4 и < 5	6 – 7 7 – 8	11 и > 12			
		На низкой перекладине (дев)	14 15				6 и < 6	13 – 15 13 – 15	18 и > 18

Технология обучения.

При проведении уроков физической культуры учитываются рекомендации:

- постановление от 29 декабря 2010 г №189 «Об утверждении 2.4.2.2821-10 Сан-эпид требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

При изучении новых тем использовать многократность повторения и закрепления упражнений. Завершается тема зачётными уроками. Используются традиционные формы контроля, возрастные контрольные тесты, контрольные нормативы по ОФП, зачёт, Президентские тесты.

Основные средства обучения:

Мат, козел, конь, малый мяч, мячи для спортивных игр, гранаты, спортивные гимнастические снаряды, скакалки, обручи, лыжи и палки.

Критерии и нормы оценивания:

а) Основные знания:

Влияние образа жизни на состояние здоровья. Утомление во время физической и умственной работы. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.

Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его составляющие. Питание и здоровье (энерготраты). Личная гигиена. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

При **оценке знаний** учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложений (опрос в устной и письменной форме):

«5»- ответ, в котором ученик демонстрирует глубокие знания, логичность изложения.

«4»- ответ, в котором небольшие неточности, ошибки.

«3»- отсутствует логика, пробелы в знаниях, нет аргументации, нет умения использовать свои знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями, знаниями и навыками:

«5»- действия выполнены правильно, заданным способом в надлежащем темпе, легко и четко.

«4»- действия выполнены правильно, но недостаточно легко и четко, скованность движений.

«3»- действия выполнены правильно, но грубые ошибки, приведшие к неуверенному выполнению.

«2»- действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии и нормы оценивания
практических умений (приложение №1)
«Президентские состязания» (приложение №2)

б) Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз;
- комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования плоскостопия;
- комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

в) Спортивно-оздоровительная деятельность:

Лёгкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в высоту с разбега, метание гранат.

Гимнастика: акробатические упражнения, комбинации, гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки, упражнения в равновесии, элементы художественной гимнастики (девочки).

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе (юноши).

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков и подъёмов, торможений, поворотов (национальный вид спорта).

Оценка успеваемости по уровню физической подготовленности.

Учителю необходимо принимать во внимание реальные сдвиги. При оценке темпов прироста на «5», «4», «3» (нормативы) учитель дает задания для улучшения показателей физической подготовки. Достижение этих результатов дает учителю основание для выставления оценки.

Список литературы:

1. «Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ (авторы д.п.н. В.И.Лях, к.м.н. А.А.Зданевич. М. «Просвещение», 2006 г.).
2. «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов.М.»Просвещение»,1997г. Под ред. В.И.Ляха.
3. «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. Л.Б.Кофмана, М. «Физкультура и спорт», 1998 г.
4. «Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 класс». Ю.Г.Коджаспиров. М. «Дрофа», 2003 г.