

Отдел образования Администрации Альменевского района Курганской области

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Катайская средняя общеобразовательная школа»
Альменевского района Курганской области**

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
11 класс
(базовый уровень)**

**Мир
2020**

Автор программы:
Тухватуллин В.З. учитель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим составом, на заседании районного методического объединения учителей физической культуры
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждено
На закреплении педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса разработана на основе закона РФ «Об образовании» Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, БУП 2004 года, УМК В.И.Лях.

Согласно учебному плану МКОУ «Катайская средняя общеобразовательная школа» на изучение курса «Физическая культура» в 11 классе отведено 102 часа, т. е. 3 часа в неделю.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Формы организации учебного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной

деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

- Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой.
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Требование к уровню подготовки

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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;
- 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, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девоч ки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	14
К выносливости	Прыжок в длину с места, см.	215	170
	Бег 2000 м., мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,30	-

Учебно – тематический план

Раздел. Тема урока	Кол-во часов	В том числе	
		Практ. работы	Контр. (обобщ.уроки)
Спортивные игры волейбол	21		
Гимнастика с элементами акробатики	21		
Лёгкая атлетика:	21		
Баскетбол	21		
Лыжная подготовка	18		
Всего:	99		

Содержание тем учебного курса

Лёгкая атлетика (21 час)

Цель: развивать выносливость, координацию, силу, скорость;
воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

Основные теоретические сведения.

знать:

уметь:

Спортивные игры. волейбол (21 час)

Цель: развивать гибкость, выносливость, терпение.
воспитывать любовь к спорту.

Основные теоретические сведения. Инструктаж по ТБ на спортивных играх.

Комбинации из передвижений и остановок игрокаю. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар.

Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нападение через 3-ю зону.

Учебная игра. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование.

Знать: инструктаж по ТБ на спортивных играх; технику прямого нападающего удар через сетку. правила игры в волейбол, правила соревнований

Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Цель: развивать выносливость, координацию, силу, скорость;
воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

Основные теоретические сведения. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подъём переворотом. Равновесие на нижней жерди. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Лазание по канату в 2 приёма.

Подтягивания. Развитие силы. Подъём переворотом. Прыжки на скакалке.

Упражнения на осанку. Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.

Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д). Акробатические комбинации из 5 элементов.

Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости. Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.

Знать: Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, висы, влияние гимнастических упражнений на телосложение

Уметь: выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, лазать по канату, лазать по канату без помощи ног. выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед, выполнять

строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед. выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, комплекс суставной гимнастики..

Лыжная подготовка(17час)

Цель: совершенствование лыжных ходов; развивать выносливость, терпение, скоростно-силовые качества и координационные способности.

Основные теоретические сведения. инструктаж по ТБ . Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне. Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Катание со склонов в различных исходных положениях. Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. Техника попеременно-четырёхшажного хода. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Техника конькового хода. Развитие выносливости. Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды . Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м. Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах. Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.

знать: ТБ . и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке

профилактику обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях.

уметь: Оказать первую помощь при травмах и обморожениях, выполнять передвижения лыжными ходами, выполнять повороты на месте, выполнять повороты на месте, в движении, при спусках, выполнять повороты в движении при спусках полуплугом. выполнять подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»). выполнять технику способов передвижения на лыжах

Баскетбол (19 час)

Цель: совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; развивать гибкость, выносливость, терпение; воспитывать любовь к спорту.

Основные теоретические сведения. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв. Бросок мяча в движении. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Штрафные броски. Нападение через заслон

знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях по баскетболу. правила игры в баскетбол, правила соревнований. правила техники безопасности во время игры баскетбол, правила игры в баскетбол.

уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика–технические действия.

Контроль уровня обученности

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень				Девушки	
			Юноши	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9-10	12	6	13-15	18

рекладине
из
веса лежа,
кол-во раз
(де-
вушки)

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнения

Список литературы

1. Лях, В.И. физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2001
3. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000.
4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 1990
5. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2001.
6. Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2004.
7. Журнал «Физическая культура в школе».

Техническое обеспечение:

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.