

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чернятинская средняя школа № 15»
Ефремова Тульской области

Рассмотрена и согласована
методическим объединением
естественнонаучного цикла

Протокол № 1
от 29 августа 2018 г

Руководитель ММО

 /Суровцева Т.А./

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31 августа 2018 г

Утверждаю:

И.О.директора МКОУ
«Чернятинская СШ № 15»



Овсянникова Н.Л./

Приказ № 143
31 августа 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 10-11 классов
профильный уровень

Учитель Попова Т.С.
Категория I

д.Чернятино Ефремовский район Тульская область
2018

Пояснительная записка

Рабочая программа в 10-11 классе разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ), Государственным стандартом общего образования (2004 г.), Концепцией профильного обучения на старшей ступени общего образования, утвержденной приказом Министерства образования Российской Федерации от 18.07.2002 г. №2783

Рабочая программа ориентирована на УМК:

Учебник Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И., Зданевич А.А.

Издательство «Просвещение»

Место учебного предмета в образовательном процессе:

На изучение предмета Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 140 часов для обязательного изучения предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне из расчета 4 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на условия средней общеобразовательной школы со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Уровень изучения учебного предмета.

Данная рабочая программа рассчитана на профильный уровень изучения предмета «Физическая культура»

Актуальность учебного предмета.

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах Российской Федерации профильного обучения, которое призвано обеспечить преемственность общеобразовательных программ и программ профессионального образования.

Предметом общего образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствованием физической природы человека, укреплением его здоровья и повышением функциональных возможностей организма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего профессионального образования:

— педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);

— военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической подготовленности);

— медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры).

Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

Основная идея курса.

Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни; обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма

Цели и задачи.

Общей целью образования в области физической культуры в школе 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.

В соответствии с этим программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки обучающихся 11 класса:

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения;

Сетка часов

№	Вид программного материала	11 класс
	Базовая часть	
1	Основы знаний о физической культуре	В течение года
2	Спортивные игры (баскетбол)	36
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лёгкая атлетика	38
5	Кроссовая подготовка	8
6	Лыжная подготовка	18
	Вариативная часть	
7	Спортивные игры (волейбол)	26
	Всего часов	140

Содержание программного материала

XI КЛАСС

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности

(сеансы аутотренинга., релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении

профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Современные системы физических упражнений прикладной и оздоровительно-корректирующей

направленностью.

Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Развитие основных физических качеств, в процессе самостоятельных занятий

Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика и д.т.)

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон,

бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60м

Бег на результат (100м).

Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).

Эстафетный бег: бег с максимальной скоростью

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования: кросс до 3000 м

(девушки) и 5000м (юноши), элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил,

лидирование, обгон, финиширование и др.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов

разбега (на максимальный результат)

Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание гранаты юноши 700г девушки 500 г с места на дальность, с колена, лёжа.

Знания о лёгкой атлетике: биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Организаторские умения: выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Оздоровительная ходьба и бег.

Подготовка к соревновательной деятельности.

Развитие основных физических качеств.

Кроссовая подготовка

Совершенствование техники бега в равномерном темпе

Бег в равномерном темпе 6 – мин.

Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.

Бег в равномерном и переменном темпе без остановок. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.

Совершенствование техники бега с препятствиями

Бег с препятствиями в равномерном темпе. Бег в гору.

Совершенствование техники длительного бега

Длительный бег до 15 мин.

Совершенствование техники бега

Бег – 3000 м, на время

Бег – 2000м., на время.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений: пройденные в предыдущих классах материал. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Освоение техники акробатических упражнений: юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках..

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций.

Опорные прыжки: юноши- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120см), девушки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Оздоровительные системы физического воспитания .аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжения и напряжения мышц (девушки).

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши).

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши) на скорость .

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на

телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Организаторские умения: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программа тренировок с использованием гимнастических упражнений.

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями..

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Баскетбол

Совершенствование технических приёмов в баскетболе:

Техника передвижений, остановок и поворотов комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

Техника ловли и передачи мяча: варианты ловли и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника : передача мяча одной рукой снизу и сбоку (в различных построениях).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: обхватывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот)

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: бросок одной и двумя в прыжке, после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, добивание мяча, броски со средних и дальних дистанций, штрафной бросок.

Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание. Подстраховка.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: взаимодействие с заслоном.

Нападение через центрального игрока, личная и зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: Игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетболу.

Волейбол

Совершенствование технических приёмов в волейболе:

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передач мяча (верхняя и нижняя): варианты техники приёма и передачи мяча;

Техника нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку;

Техника подач мяча: варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая),

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование командно-тактических действий индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в волейболе,

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные

тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и

кондиционных качеств. *Организаторские умения:* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий. *Самостоятельные занятия:* упражнения по совершенствованию

координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости;

игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые

задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта « Русская лапта».

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши), туризм и спортивное ориентирование. Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.