

Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10-11классы
Базовый уровень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича, которая рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю) и одобрена группой учителей РМО Ногинского муниципального района. Программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре и адаптирована к материально-технической базе школы № 2 имени Короленко В.Г..

Эта программа содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;
- г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
- е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно – тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

Основной тип проведения занятий – комплексный урок. *Комплексный урок* – это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до – 18*, в безветренную погоду.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	20
1.6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
2	Вариативная часть	16
2.1	Спортивные игры	10
2.2	Кроссовая подготовка	6
Итого		102

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№ п\п	вид программного материала	кол - во часов	четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Спортивные игры	34	13	-	10	11
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	-	21	-	-
4.	Лёгкая атлетика	27	14	-	-	13
5.	Лыжная подготовка	20	-	-	20	-
	ИТОГО:	102	27	21	30	24

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО Ф.К.

Основы знаний по физической культуре:

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

Спортивные игры:

Баскетбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;

- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

Волейбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Футбол (мини-футбол)

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Гимнастика с элементами акробатики:

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» - Юн; прыжок боком с поворотом на 90* - Д;
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- выполнять стойку на голове и руках (Юн); кувырка из равновесия (Д);
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

Легкая атлетика:

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;
- знать технику выполнения эстафетного бега.

Лыжная подготовка:

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;

- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- знать технику конькового хода;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат

Критерии оценивания двигательных навыков:

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы:

- основную
- подготовительную
- специальную .

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.(См. письмо Минобр. РФ от 31.10.03г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.»)

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Материально-техническое обеспечение:
Библиотечный фонд:

- примерная программа по учебному курсу «Физическая культура»(10-11классы).
- рабочая программа по физической культуре
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей

Демонстрационный материал :

- таблица стандартов физразвития и физподготовки учащихся
- плакаты методические
- портреты спортсменов и олимпийцев

Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудицентр
- мегафон
- экран
- цифровой фотоаппарат

Учебно-практическое оборудование:

- гим. стенка и тд

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основные учебные пособия.

1. Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И.”Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений”.
- 2Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» Москва «Владос-пресс» 2004г.
3. ЛяхВ.И. , Зданевич А.А. “Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов”. Москва «Просвещение» 2011г.
4. Лях В.И .Методика физического воспитания учащихся. 10-11 кл.
5. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, « Просвещение» 2011 год

Для учителя .

1. «Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян;
2. Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий -«Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас» 2005 г
4. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия, 2001 г.

Для учащихся

- В.И. Лях, Учебник Физическая культура 10-11 класс, М.: Просвещение 2009 г.
- М.Я. Виленский, «Физическая культура 10 -11 класс» - учебник, М.: Просвещение 2014г