

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету физическая культура**

**11 класс**

## **Физическая культура 11 КЛАСС**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования (базовый уровень) по физической культуре и примерной программы среднего (полного) общего образования (базовый уровень), а также с учетом Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для средней (полной) школы под редакцией А.П. Матвеева 2008 г.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения ОБЖ, которые определены стандартом.

Изучение физической культуры направлено на **достижение следующих целей:**

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре;
- развитие основных двигательных качеств.

**Отличительная особенность программы** - в связи с недостаточной материальной базой и отсутствием спортивного инвентаря, некоторые темы раздела «Физическое совершенство» сокращены. Количество часов на темы «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Легкая атлетика» увеличено.

Программа рассчитана на 102 учебных часа (по три часа в неделю)

**Межпредметные связи** – ОБЖ, НВП.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности образовательная программа лицея включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

### **Методы, технологии и формы контроля.**

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 )

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, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-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 окончанию 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.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	
		Раздел	Тема
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2</b>	
1.	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы		в процессе уроков
2.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой		2
<b>II.</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>18</b>	
	- Скорость		1
	- Сила		3
	- Выносливость		8
	- Координация		3
	- Гибкость		1
	-Скоростно-силовые		2
<b>III.</b>	<b>Физкультурное совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно – ориентированной направленностью</b>	<b>82</b>	
	- Гимнастика, акробатика		6
	- Футбол		9
	- Волейбол		10
	- Лёгкая атлетика		15
	-Лыжная подготовка		12
	<b>Вариативная часть:</b>		<b>30</b>
	- Баскетбол		13
	- лыжная подготовка		6
	- Волейбол		4
	- Лёгкая атлетика		4
	«Стритбол»		3
<b>Всего часов</b>		<b>102 часа</b>	

### Содержание программного материала

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

*Теория: « Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»*

Физическая культура общества и человека, формирование здорового образа жизни, основные формы и виды физических упражнений, основные технико-тактические приемы в игровых видах спорта, навыки закаливания, приемы саморегуляции и самоконтроля. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

*Тема: « Здоровый образ жизни»*

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы про-

филактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Тема: « Основные требования безопасности на занятиях физической культуры»*

«Физкультурный» травматизм. Основные причины травматизма при занятиях физкультурой и спортом и медицинский контроль за физическим воспитанием учащихся. Требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в образовательной школе

*Тема: « Физическая подготовленность»*

Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить. Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.

*Тема: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»*

Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

***Развитие выносливости.***

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.***

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

***Самостоятельные занятия по разделу.***

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

**Физкультурное совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно – ориентированной направленностью**

***Баскетбол***

Совершенствование элементов техники игры. Специальные физические упражнения, направленные на выработку устойчивых навыков: передвижений по площадке, поворотов, прыжков. Передачи и броски. Способы передачи на дальность, точность одной и двумя руками: снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Высокое и низкое ведение мяча правой и левой руками. Обводка с высоким и низким ведением. Броски в корзину с места, с разбега в прыжке. Элементы тактики игры. Действия нападающих при «позиционном» нападении. Защита: персональная, зонная. Индивидуальные действия игрока. Способы выбивания, вырывания мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

***Волейбол***

Совершенствование элементов техники игры. Специальные физические упражнения, направленные на выработку устойчивых навыков: перемещения по площадке, подачи и приема мяча, а также выполнения нападающих ударов. Подачи мяча: прямые, боковые, верхние и нижние. Приемы и передачи: снизу двумя руками; одной рукой снизу; сверху двумя руками без падения и с падением. Нападающие удары – фазы двигательных действий: разбег, прыжок, ударное движение, приземление. Элементы блокирования. Элементы

тактики игры в нападении и в защите. Индивидуальные действия игрока. Использование эффективных способов подачи и блокирования. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

### **Футбол.**

Совершенствование элементов техники игры. Специальные физические упражнения, направленные на выработку устойчивых навыков: перемещения игроков по полю, владения мячом. Владение мячом: удары по мячу; остановка, ведение, отбор мяча; финты. Удары по мячу: серединой подъема, внешней частью подъема ноги; с лета. Остановка мяча: после отскока; опускающегося мяча подошвой; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы; носками. Финты: ложная остановка мяча подошвой; ложный замах для удара. Элементы тактики игры в нападении и в защите; индивидуальные действия игрока в нападении и в защите.

### **Гимнастика.**

Строевые упражнения. Способы перемещения по залу в колонном строю. Смена направления движений в колонном строю; способы смыкания, размыкания и повороты при движении в колонном строю (в обход зала). Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Прыжок ноги врозь через козла.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

### **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 700 г с места на дальность. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Длительный бег ( до 25 мин.), кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

### **Лыжные подготовка.**

Освоение техники лыжных ходов.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Прохождение дистанции до 8 км

Знания о физической культуре.

Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **Требования 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 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 приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны . страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные

беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.



деятельности и оценивать итоги.	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---------------------------------	---	--	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### Учебно-методический комплект:

1. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы основного общего образования.
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
3. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2007 г.
4. Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для средней (полной) школы под редакцией А.П. Матвеева 2008 г
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.- 64с.
6. Видякин М.В. Начинаящему учителю физкультуры. – Волгоград: Учитель, 2004.- 156с.

7. Голомидова С.Е. Физкультура. 6кл. Часть 1 : Поурочные планы. \ Учитель - АСТ, 2003.- 112с.
8. Голомидова С.Е. Физкультура. 6кл. Часть 2 : Поурочные планы. \ Учитель - АСТ, 2003.- 112с.
9. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. – Л.: Медицина, 1974.-206с.
10. Сычёв А.В., Карнаухов В.С. Акробатические упражнения в школьной программе. – Тамбов, издательство ИПКРО, 1995.-18с