

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре,
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
3. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.
4. Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 9–10 классов.

На предмет физической культуры в 2–4 классах, 5-9 классах и 10- 11 классах выделяется по 3 учебных часа в неделю, по 105 часа в год.

Цели и задачи изучения предмета:

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. В соответствии с этим, Рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 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;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Учебно-методическое обеспечение курса:

«Физическая культура 10-11 классы»- учебник для учащихся 10-11 классов.

В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2009 год

Допущено Министерством образования и науки РФ.

«Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов». Пособие для учителя.

А.В. Берёзин,

А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010 год.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 3 ч. в неделю, 105ч в год. Срок реализации программы – 1 год.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 11 КЛАССА(Девушки)**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	34	18			16
3	Спортивные игры	49		9		30
4	Гимнастика с элементами акробатики	22		22		
	Всего часов:	105	27	22	30	26

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Питание и питьевой режим
3.	Двигательный режим
4.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
5.	Режим дня школьника
6.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения
7.	Реакция организма на различные физические нагрузки
8.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
9.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
10	Развитие физических качеств
11	Основные формы занятий физической культурой
12	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма
13	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой
14	Основные причины травматизма
15	Одежда и обувь
16	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
17	Первая помощь при травмах
18	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры
19	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
20	Значение ЗОЖ
21	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)
22	Дневник самоконтроля
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
24	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДЛЯ 11 КЛАССА (девушки)**

№ урока	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Корректировка
		план	факт	
	I ЧЕТВЕРТЬ			
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт(30м). Стартовый разгон.			
2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег.			
3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.			
4	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств.			
5	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.			
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.			
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.			
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств			
9	Метание гранаты в коридор (10 м). Челночный бег.			
10	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег.			
11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории			
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.			
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости			
14	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости			
15	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.			
16	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.			
17	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости			
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости			
19	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости			
20	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости			
21	Бег на результат (2000 м). Опрос по теории			

22	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.			
23	Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.			
24	ОРУ. Челночный бег. Эстафеты.			
25	Челночный бег. Эстафеты с элементами легкой атлетики.			
26	Развитие скоростно-силовых качеств.			
27	Соревнования по легкой атлетике, рекорды			
II ЧЕТВЕРТЬ				
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты в движении. Развитие силы			
29	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы			
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы			
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.			
32	Повороты в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы			
33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы			
34	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы.			
35	Повороты в движении. Упор присев на одной ноге.			
36	ОРУ в движении. Развитие выносливости.			
37	Повороты в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силы			
38	Лазание по канату в два приема. ОРУ на месте			
39	Стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей			
40	Стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей			
41	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.			
42	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей			
43	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок			

	через козла.			
44	Комбинация из разученных элементов.			
45	Развитие скоростно-силовых качеств.			
46	Комбинация из разученных элементов.			
47	Развитие координационных способностей.			
48	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок			
49	О.Р.У. Развитие скоростно-силовых качеств.			

	III ЧЕТВЕРТЬ			
50	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ			
51	Стойки и передвижения игроков. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.			
52	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
53	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.			
54	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра			
55	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.			
56	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
57	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.			
58	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.			
59	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3			
60	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3			
61	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар из 2			
62	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2			
63	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.			
64	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.			
65	Индивидуальное и групповое			

	блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
66	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар из 4-й зоны.			
67	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
68	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3			
69	Стойки и передвижения игроков. Игра в волейбол.			
70	Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.			
71	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.			
72	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нижняя прямая подача.			
73	Игра в нападении. Игра волейбол по правилам.			
74	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар.			
75	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.			
76	Прямой нападающий удар через сетку.			
77	Верхняя передача мяча в парах шагом и легким бегом.			
78	Игра в волейбол по правилам.			
79	Игра в волейбол по правилам.			

	IV ЧЕТВЕРТЬ			
80	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.			
81	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.			
82	Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
83	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.			
84	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.			
85	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.			
86	Бросок двумя руками от груди с трех точек. Учебная игра.			
87	Передачи мяча в парах, тройках. Развитие выносливости.			

88	Игра в баскетбол по правилам.			
89	Игра в баскетбол по правилам. Развитие быстроты.			
90	ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ			
91	Бег (15мин). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции			
92	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.			
93	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.			
94	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.			
95	Бег (17мин). Эстафеты с элементами легкой атлетики.			
96	Бег (17мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий			
97	Бег на результат (2000 м). Опрос по теории			
98	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств			
99	Низкий старт (30 м). Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом			
100	Бег по дистанции(70–90 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств			
101	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			
102	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.			
103	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.			
104	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств			
105	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.			

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Список используемой литературы

- Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Автор В.И.Лях, А.А.Зданевич «Просвещение» 2012 год. Допущено Министерством образования и науки РФ
- «Физическая культура 10-11 классы»- учебник для учащихся 10-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2009 год. Допущено Министерством образования и науки РФ.
- «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов». Пособие для учителя. А.В. Берёзин, А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010 год.