

**Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов  
(обучение на дому 0,25ч юноши).**

составитель Подвигина Светлана Юрьевна  
учитель физической культуры

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ (ред. 21.04.2011 г.);
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ Мо РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101- р;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 10 ноября 2011, № 2643 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 5 марта 2004г., №1089.

## Характеристика учебного предмета

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

**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 программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- 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
- содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов.

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;

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 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.

#### **Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15» г. Прокопьевска учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

#### **Содержание программного материала (обучение на дому 0,25ч в неделю).**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10-11 классах отведено 10 часов, на вариативную часть – 0 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжные гонки»

В рамках реализации этой цели и задач в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного среднего (полного) общего образования и изменений, утвержденных Министерством образования Российской Федерации от 10 ноября 2011г. № 2643 результатом образования в области физической культуры является формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, самостоятельности и инициативности, способности к успешной социализации в обществе, готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности.

Сформированность у школьников 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 результате изучения курса учащиеся должны знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;  
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 метров Бег 100 метров	5,0 с 14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 215 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13мин 50 с -

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10 - 11класс (обучение на дому 0,25ч юноши).**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		<b>10-11</b>
<b>1</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>10</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
1.3	Лёгкая атлетика	2
1.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	3
1.5	Лыжная подготовка	2
1.6	Единоборства	1
	Итого:	10

**Распределение программного материала по четвертям 10 - 11класс  
(обучение на дому 0,25ч юноши).**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	1	-	-	1
3	Гимнастика с основами акробатики	-	2	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	2	-
5	Баскетбол	2	-	-	-
6	Волейбол	-	-	-	1
7	Футбол	-	-	-	-
8	Единоборства	-	-	1	-
<b>Всего</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

**Требования к уровню подготовки выпускников**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

**1.1. Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**1.3. Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

Терминология баскетбола, Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом, (мини-баскетбола).

### **1.6. Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **1.7 Футбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу, (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

### **1.8. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.9. Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **Материально-технического обеспечения дисциплины**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 10-11 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>

2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>
4.1	Музыкальный центр
4.2	Аудиозаписи
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
5.1	Бревно гимнастическое напольное
5.2	Козел гимнастический
5.3	Канат для лазанья
5.4	Переключатель гимнастический (пристеночный)
5.5	Стенка гимнастическая
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7	Комплект навесного оборудования (переключатель, тренировочные баскетбольные щиты)
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.9	Палка гимнастическая
5.10	Скакалка детская
5.11	Мат гимнастический
5.12	Гимнастический подкидной мостик
5.13	Кегли
5.14	Обруч детский
5.15	Рулетка измерительная
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
5.17	Лыжи (с креплениями и палками)
5.18	Щит баскетбольный тренировочный
5.19	Сетка волейбольная
5.20	Аптечка

**Тематическое планирование для 10 -11 классов  
(обучение на дому 0,25ч юноши).**

№	Тема	Кол-во часов	Вид контроля
<b>I четверть (3 часа)</b>			
<b>Легкая атлетика - 1 час</b>			
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег на 100 м. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Подъем туловища за 30 сек. Стигание рук в упоре лежа. Метание гранаты 700 гр. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных и.п.	1	Зачет
<b>Баскетбол 2 часа.</b>			
2	Т.Б. на уроках баскетбола. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля высоко летящего мяча в прыжке и после отскока от пола, броски по кольцу.	1	Совершенств
3	Ведение мяча при сближение с противником. Передача мяча от головы, комбинации из элементов.	1	Совершенств
<b>II четверть (3 часа). Гимнастика с элементами акробатики – 2 часа</b>			
4	ТБ на занятиях гимнастикой. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Упражнения со штангой. Прыжки со скакалкой.	1	Совершенств
5	Акробатические упражнения. Длинный кувырок с трех шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину.	1	Повторить
<b>III четверть (3 часа) Лыжная подготовка -2 часа</b>			
6	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Повторить
7	Техника «конькового хода». Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 3-4 км свободным стилем по слабопересеченной местности в равномерном темпе.	1	Повторить
<b>Элементы единоборств - 1 час.</b>			
8	Техника безопасности в единоборстве. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1	Обучение
<b>IV четверть (2 часа) Волейбол – 1 час</b>			
9	Нападающий удар через сетку. Защитное действие (блокирование одиночное). «Атака» подачи: нижняя прямая, верхняя прямая. Передачи: верхняя, верхняя в прыжке. Прямой нападающий удар.	1	Закрепить
<b>Легкая атлетика – 1 час</b>			
10	Прыжки в высоту с разбега с 9-11 шагов сп. «Перешагивание».	1	Повторить

