

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования

Рабочая программа среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 № 1089, комплексной программой по физическому воспитанию 1-11 классов 2009 г. (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич).

Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

знать:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

уметь:

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- проводить контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- проводить приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- проводить приемы массажа и самомассажа;
- проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- проводить судейство соревнований по одному из видов спорта;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- составлять планы конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- определять эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений;

демонстрировать:

двигательные умения, навыки и способности:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 30 мин. (мальчики) и до 20 мин. (девочки); после быстрого разбега с 13 – 15 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4 – 5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 20 м (мальчики), метать на дальность гранату весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять упражнения в висах и упорах, опорные прыжки; выполнять акробатическую комбинацию из семи элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост;

- в спортивных играх: играть в две из подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей занимающихся;

способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревновании по ОФП; участвовать в соревновании по одному из видов спорта;

правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

Социально-культурные основы. Физическая культура общества и человека, Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физическими нагрузками. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Техничко-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Основы начальной военной физической подготовки. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки. Закаливание. Приемы саморегуляции. Самоконтроль.

Легкая атлетика.

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского, длительного и эстафетного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол).

В 10-11 классах продолжается изучение спортивных игр. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски, подачи, удары), тактические действия. Продолжается процесс развития физических качеств.

Гимнастика.

Продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

Лыжная подготовка.

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки строится с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся. Увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью. Закрепляется и совершенствуется техника передвижений на лыжах (лыжные ходы, подъемы и спуски с горы, повороты). Изучается тактика ведения борьбы в соревнованиях по лыжным гонкам.

Перечень разделов с уточнением количества часов.

№ п/п	Раздел	Класс	
		10	11
		Кол-во часов	
1	Знания о физической культуре	в процессе урока	
2	Легкая атлетика	18	18
3	Гимнастика	12	12
4	Спортивные игры (баскетбол)	21	21
5	Лыжная подготовка	24	24
6	Спортивные игры (волейбол)	27	27
Итого		102	102

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Программный материал по легкой атлетике.

10 класс (18 ч)	Часы
------------------------	-------------

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.		1
Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 (м). Низкий старт и стартовый разгон.	2
Овладение техникой эстафетного бега.	Эстафетный бег.	1
Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут юноши; 15-20 минут девушки.	3
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	3
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.	1
Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	Метание мяча (150г) с 4-5 шагов полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 (м); вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м – юноши. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12- 14 м – девушки.	2
Овладение техникой метания гранаты на дальность.	Метание гранаты 300-500 г., с места на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние – девушки. Метание гранаты 500-700 г., с места на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние – юноши.	2
Общая физическая подготовка.	Бег 60 метров; бег на 3000 метров юноши, на 2000 метров девушки, прыжки в длину с места.	3

11 класс (18 ч)

Часы

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.		1
Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 (м). Низкий старт и стартовый разгон.	2
Овладение техникой эстафетного бега.	Эстафетный бег.	1
Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут юноши; 15-20 минут девушки.	3
Прыжки в длину 13-15 шагов разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	3
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.	1
Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	Метание мяча (150г) с 4-5 шагов полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 (м); вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м – юноши. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12- 14 м – девушки.	2
Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	Метание гранаты 300-500 г., с места на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние – девушки. Метание гранаты 500-700 г., с места на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние – юноши.	2
Общая физическая подготовка.	Бег 60 метров; бег на 3000 метров юноши, на 2000 метров девушки, прыжки в длину с места.	3

Программный материал по гимнастике.

10 класс (12 ч)		Часы
Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		0,5
Строевые упражнения	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В процессе урока
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. Комбинации из ранее освоенных элементов – юноши. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов – девушки.	4
Освоение и совершенствование упражнений в висах и упорах.	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъём переворотом и соскок махом назад – юноши. Толчком ног подъем в упор на жердь; толчком двух	2,5

	ног вис углом. Равновесие на жерди - девушки.	
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через козла высотой 115-120 см – юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козел, высота 110 см) – девушки.	2
Общая физическая подготовка.	Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3х10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки), поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.	3
11 класс (12 ч)		Часы
Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		0,5
Строевые упражнения	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В процессе урока
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. Комбинации из ранее освоенных элементов – юноши. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов – девушки.	4
Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъём переворотом и соскок махом назад – юноши. Толчком ног подъем в упор на жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на жерди - девушки.	2,5
Совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через козла высотой 120-125 см – юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козел, высота 110 см) – девушки.	2
Общая физическая подготовка.	Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3х10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки), поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.	3

Программный материал по спортивным играм (баскетбол).

10-11 класс (по 21 ч)		Часы	
		10 кл.	11 кл.
Техника безопасности при занятиях на уроках баскетбола.		1	1
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	В процессе урока	
Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1	1
Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	2
Освоение и закрепление техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	3	3
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.	В процессе урока	
Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3	4
Тактика игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	3
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8	5
Общая физическая подготовка.	Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	2

Таблица 4

Программный материал по лыжной подготовке.

10 класс (24 ч)	Часы
------------------------	-------------

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		1
На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км девушки, до 6 км юноши.	22
Общая физическая подготовка.	Прохождение дистанции 5 км девушки, 6 км юноши без учета времени.	1
11 класс (24 ч)		Часы
Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		1
На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	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 5 км девушки, до 8 км юноши.	22
Общая физическая подготовка.	Прохождение дистанции без учета времени 5 км девушки, 8 км юноши.	1

Программный материал по спортивным играм (волейбол).

10 класс (27 ч), 11 класс (27 ч).		Часы	
		10 кл.	11 кл.
Техника безопасности при занятиях на уроках волейбола.		1	1
Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	В процессе урока.	
Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Варианты техники приема и передачи мяча.	4	4
Совершенствование техники подачи мяча.	Варианты подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.	4	4
Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	3	3
Игры и игровые задания.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам волейбола.	7	7
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2	2
Тактика игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2
Общая физическая подготовка.	Прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки).	4	4

Основы знаний о физической культуре 10-11 класс (в процессе уроков).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.
ГИМНАСТИКА	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Оказание первой помощи при травмах.
ВОЛЕЙБОЛ	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 способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.
БАСКЕТБОЛ	

Заочная форма обучения.

10 класс (14 ч)		Часы
Легкая атлетика.	Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места.	1
Гимнастика	Общая физическая подготовка. Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки), поднятие туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.	4
Спортивные игры (баскетбол).	Общая физическая подготовка: прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техническая подготовка: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска.	3
Лыжная подготовка.	Общая физическая подготовка. Прохождение дистанции без учета времени 5 км девушки, 8 км юноши.	1
Спортивные игры (волейбол).	Общая физическая подготовка: прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки). Техническая подготовка: верхняя прямая подача мяча	5
11 класс (14 ч)		Часы
Легкая атлетика.	Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места.	1
Гимнастика	Общая физическая подготовка. Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки), поднятие туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.	4
Спортивные игры (баскетбол).	Общая физическая подготовка: прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техническая подготовка: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска.	3
Лыжная подготовка.	Общая физическая подготовка. Прохождение дистанции без учета времени 5 км девушки, 8 км юноши.	1
Спортивные игры (волейбол).	Общая физическая подготовка: прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки). Техническая подготовка: верхняя прямая подача мяча	5

Описание места в учебном плане:

Курс «Физическая культура» в Гимназии №1 им. А.С. Пушкина в 10-11 классах изучается из расчёта 3 часа в неделю (всего 204 ч): в 10 классе – 102 ч, 34 учебные недели; в 11 классе – 102 ч, 34 учебные недели.