

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ЛИЦЕЙ №57»

Принято
Педагогическим советом

Протокол № 1 от «28» 08 20 15 г.



Утверждаю
Директор МБУ «Лицей №57»
Л.А.Козырева
Приказ № 432 от 01.09 20 15 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

Составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл», авторы Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2007

Класс: 11

Составители:
Шлюпкина Т.А., учитель физической культуры
Варфоломеев Г.В., учитель физической культуры

Тольятти
2015

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (Приказ МО России от 05.03.2004г. № 1089), Программой общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение 2007 год, учебником «Физическая культура» 10-11 класс, Лях В.И. и др. «Просвещение» 2011 г.

Целью физического воспитания в 11 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных 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;
- содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в 11 классе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения рабочая программа 11 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Распределение учебного материала:

Легкая атлетика – 27 часов

Спортивные игры: волейбол – 18 часов; баскетбол – 24 часа

Гимнастика – 14 часов

Лыжная подготовка – 19 часов

Основы знаний о физкультуре и спорте – в процессе уроков

Всего 102 часа

На уроках физической культуры в 11 классах используются следующие **технологии обучения**:

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
-------	-----------------------------	------------------	---

1	Легкая атлетика:	27	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p>
	спринтерский, эстафетный, челночный бег	15	<p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
	бег на средние и длинные дистанции	3	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности.</p>
	метание малого мяча	3	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p>
	прыжки в длину с места и разбега	3	<p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
2.	Спортивные игры:	42	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.</p>
	Волейбол	18	
	Баскетбол	24	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать спортивные игры для активного отдыха.</p>
3.	Гимнастика с основами акробатики:	14	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок. Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p>
	строевые упражнения	3	<p>Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их.</p>
	упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	3	<p>Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	опорные прыжки	3	
	акробатические упражнения и комбинации	5	
4.	Лыжная подготовка	19	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.
	передвижения на лыжах	13	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.
	подъемы, спуски, повороты, торможения	6	Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
	Итого:	102 часа	

Здоровьесберегающие технологии

Технология здоровьесбережения включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения - создание здорового психологического климата на уроках. Ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

Деятельностные технологии обучения. Проектная деятельность.

Использование технологии проектного обучения, позволяет вовлечь учащихся в самостоятельный познавательный процесс. Для ученика проект – это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально и в группах, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат.

Информационно-коммуникативные технологии

- использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности;
- использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации;

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)
рабочие программы по физической культуре.
(Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012.)
В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10 – 11 классы / Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
(Физическая культура. 10 – 11 классы : учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2009.)
В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»).

Обязательный минимум

В результате освоения обязательного содержания учебного предмета «Физическая культура» по окончании основной школы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Уметь:

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Нормативы по физической культуре для 11-х классов (юноши, девушки).

№ п/п	Физические упражнения	юноши/девушки		юноши/девушки		юноши/девушки	
		«5»		«4»		«3»	
1	Бег 100 м (секунды)	13,0	17.5	13.5	18.0	14.0	18.5
2	Прыжки в длину с места	240	185	220	165	200	145
3	Метание мяча (м)	45	30	40	25	35	20
4	Бег 3000 метров (мин) 2000 метров	13.00	10.30	14.00	11.30	15.00	12.30
5	Подтягивание на перекладине (количество раз) (девушки на низкой перекладине)	12	18	10	15	8	12
6	Отжимание от брусьев (количество раз)	12	-	10	-	8	-
7	Подъем переворотом (количество раз) (девушки пресс за 30 сек)	4	22	2	18	1	14
8	Челночный бег 3x10 м (мин)	7.2	8.2	7.5	8.7	8.1	9.2
9	6-минутный бег (м)	1500	1300	1300	1100	1100	900
10	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	21	9	16	5	11
11	Комбинации по прыжкам через коня, на бревне, брусках и акробатике оцениваются по технике выполнения.						
12	Лыжные ходы и качество прохождения спусков, подъемов оценивается по технике исполнения.						

