

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Ужовская средняя общеобразовательная школа

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 12 от 30.08.2013

Утверждено  
приказом по МБОУ Ужовской СОШ  
№ 271 от 30.08.2013

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ФИЗКУЛЬТУРА**

**Рабочая программа** учебного предмета «Физкультура» для 11 класса разработана в соответствии с требованиями  
федерального компонента государственного образовательного стандарта

программа разработана  
учителем  
МБОУ Ужовская СОШ  
Натуральновым А.В.

2013 год

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе 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 способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

- 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.

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 ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для

поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### **Задачи физического воспитания учащихся 11 класса**

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
  - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
  - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
  - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
  - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
  - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

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

**Объяснить:**

- 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.

### **Характеризовать:**

- 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 профессиональноприкладной 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.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с



### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различны в по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков в шаг метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе**

№	Вид программного материала	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.	Волейбол	12
2.	Гимнастика	18
3.	Легкая атлетика	32

4.	Лыжная подготовка	28
5.	Баскетбол	12
	итого	102

**Распределение учебного времени по четвертям  
3 часа в неделю (102ч. 10 класс)**

Вид программного материала	1 четверть (27 ч.)	2 четверть (21 ч.)	3 четверть (30 ч.)	4 четверть (24ч.)
Легкая атлетика	16			16
Баскетбол		12		
Волейбол			4	8
Гимнастика	11	7		
Лыжная подготовка		2	26	

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для учащихся 11 класса.**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Показатели</b>
-------------------------------	-------------------

учащиеся	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9 м,сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м,сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 500 м,сек				2,10	2,15	2,50
Бег 1000 м,сек	3,30	3,50	4,20			
Бег 100 м,сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1км,мин.	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2км,мин.	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3км,мин.	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Прыжки на скакалке за 30	70	65	55	80	75	65

<b>сек.</b>						
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>13</b>

### Тематическое планирование

<b>Физкультура в 11 кл. 102 ч.,(3 ч. в неделю)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема</b>	<b>дата</b>
	<b>16</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
<b>1</b>	<b>1</b>	Вводный урок. Низкий старт.	
<b>2</b>	<b>2</b>	Бег в равномерном темпе. Низкий старт.	
<b>3</b>	<b>3</b>	Бег в равномерном темпе. Бег 100 м.	
<b>4</b>	<b>4</b>	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры.	
<b>5</b>	<b>5</b>	Бег 100 м., зачет. Эстафеты.	
<b>6</b>	<b>6</b>	Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3x10.	
<b>7</b>	<b>7</b>	Бег 3x10. Подвижные игры.	
<b>8</b>	<b>8</b>	Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3x10.	
<b>9</b>	<b>9</b>	Бег 2000 м.(дев.), 3000 м.(мал.). Подвижные игры.	
<b>10</b>	<b>10</b>	Челночный бег 3x10, зачет.	
<b>11</b>	<b>11</b>	Бег. Метание гранаты в горизонтальную цель.	

<b>12</b>	<b>12</b>	Бег в равномерном темпе. Метание гранаты.	
<b>13</b>	<b>13</b>	Бег в равномерном темпе. Метание гранаты.	
<b>14</b>	<b>14</b>	Метание гранаты в горизонтальную цель, зачет.	
<b>15</b>	<b>15</b>	Бег в равномерном темпе. Эстафеты.	
<b>16</b>	<b>16</b>	Бег 2000 м.(дев.), 3000 м.(мал.) зачет.	
	<b>18</b>	<b>Гимнастика</b>	
<b>17</b>	<b>1</b>	Строевые упражнения.	
<b>18</b>	<b>2</b>	Строевые упражнения. Акробатика.	
<b>19</b>	<b>3</b>	Акробатика с элементами страховки.	
<b>20</b>	<b>4</b>	Акробатика. Опорный прыжок.	
<b>21</b>	<b>5</b>	Опорный прыжок. Акробатика с элементами страховки.	
<b>22</b>	<b>6</b>	Опорный прыжок. Акробатика с элементами страховки.	
<b>23</b>	<b>7</b>	Акробатика с элементами страховки, зачет.	
<b>24</b>	<b>8</b>	Опорный прыжок. Подвижные игры.	
<b>25</b>	<b>9</b>	Опорный прыжок, зачет.	
<b>26</b>	<b>10</b>	Брусья р/в. Перекладина.	
<b>27</b>	<b>11</b>	Перекладина. Брусья р/в.	
<b>28</b>	<b>12</b>	Брусья р/в. Перекладина.	
<b>29</b>	<b>13</b>	Перекладина, зачет. Брусья р/в, зачет.	
<b>30</b>	<b>14</b>	Брусья с/в. Лазание на канате в два приема.	
<b>31</b>	<b>15</b>	Лазание на канате. Брусья с/в.	
<b>32</b>	<b>16</b>	Гимнастическое бревно. Брусья с/в.	
<b>33</b>	<b>17</b>	Брусья с/в, зачет. Гимнастическое бревно.	
<b>34</b>	<b>18</b>	Лазание на канате в два приема, зачет. Гим. Бревно,	

		зачет.	
	<b>12</b>	<b>Спортивные игры(баскетбол)</b>	
<b>35</b>	<b>1</b>	Комбинация из изученных элементов.	
<b>36</b>	<b>2</b>	Комбинация из изученных элементов.	
<b>37</b>	<b>3</b>	Варианты ловли и передачи мяча.	
<b>38</b>	<b>4</b>	Варианты ловли и передачи мяча.	
<b>39</b>	<b>5</b>	Варианты ведения мяча, с сопротивлением и без.	
<b>40</b>	<b>6</b>	Перемещение и владение мячом.	
<b>41</b>	<b>7</b>	Учебная игра.	
<b>42</b>	<b>8</b>	Групповые и индивидуальные действие.	
<b>43</b>	<b>9</b>	Групповые и индивидуальные действия.	
<b>44</b>	<b>10</b>	Групповые и индивидуальные действия.	
<b>45</b>	<b>11</b>	Игра по упрощенным правилам.	
<b>46</b>	<b>12</b>	Игра по упрощенным правилам.	
	<b>28</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	
<b>47</b>	<b>1</b>	Вводный урок. Уход за лыжами.	
<b>48</b>	<b>2</b>	Одновременный двухшажный ход.	
<b>49</b>	<b>3</b>	Одновременный двухшажный ход.	
<b>50</b>	<b>4</b>	Одновременный двухшажный ход.	
<b>51</b>	<b>5</b>	Прохождение дистанции 5, 6 км.	
<b>52</b>	<b>6</b>	Переход с одновременных ходов на попеременные.	

53	7	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
54	8	Прохождение дистанции 5, 6 км.	
55	9	Преодоление подъемов и препятствий.	
56	10	Преодоление подъемов и препятствий.	
57	11	Преодоление подъемов и препятствий.	
58	12	Прохождение дистанции 5, 6 км.	
59	13	Прохождение дистанции 5, 6 км.	
60	14	Торможение и поворот упором.	
61	15	Торможение и поворот упором.	
62	16	Торможение и поворот упором	
63	17	Прохождение дистанции 5, 6 км.	
64	18	Прохождение дистанции 5, 6 км.	
65	19	Повороты на месте.	
66	20	Повороты на месте.	
67	21	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
68	22	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
69	23	Преодоление дистанции 5, 6 км.	
70	24	Преодоление дистанции 5, 6 км.	
71	25	Одновременный двухшажный ход.	
72	26	Одновременный двухшажный ход.	
73	27	Преодоление дистанции 5, 6 км.	
74	28	Преодоление дистанции 5, 6 км.	
	12	<b>Спортивные игры(волейбол)</b>	
75	1	Техника передачи и приема мяча.	



76	2	Техника передачи и приема мяча.	
77	3	Техника передачи и приема мяча.	
78	4	Варианты подачи мяча.	
79	5	Варианты подачи мяча.	
80	6	Наподдающий удар и блокировка.	
81	7	Наподдающий удар и блокировка.	
82	8	Индивидуальные и командные действия.	
83	9	Индивидуальные и командные действия.	
84	10	Индивидуальные и командные действия.	
85	11	Учебная игра.	
86	12	Учебная игра.	
	16	<b>Легкая атлетика</b>	
87	1	Бег в равномерном темпе. Бег с ускорением.	
88	2	Бег в равномерном темпе. Бег 100 м.	
89	3	Бег в равномерном темпе. Бег 100 м.	
90	4	Бег 100 м, зачет. Подвижные игры.	
91	5	Прыжки в высоту, способом перешагивание «ножницы».	
92	6	Прыжки в высоту «ножницы».	
93	7	Прыжки в высоту «ножницы».	
94	8	Бег. Метание гранаты на дальность.	
95	9	Бег в равномерном темпе. Метание гранаты.	
96	10	Метание гранаты на дальность, зачет.	
97	11	Бег 2000 м. (дев.), 3000 м. (мал.). Прыжки в длину с разбега.	
98	12	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину.	

<b>99</b>	<b>13</b>	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину.	
<b>100</b>	<b>14</b>	Прыжки в длину с разбега, зачет.	
<b>101</b>	<b>15</b>	Бег 2000 м. (дев.), 3000 м. (мал), зачет. Подвижные игры.	
<b>102</b>	<b>16</b>	Бег в равномерном темпе.	

**Учебно-методический комплект.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2012.

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.