

Аннотация
Рабочая программа
по физической культуре
для 11 класса
среднего (полного) общего образования
(профильный уровень)

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, активным, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите своего Отечества. Достижения этих целей можно добиться через повышение эффективности занятий физической культурой в школе.

Настоящая программа по физической культуре позволяет увеличить количество уроков физической культуры до 4-х часов в неделю в 11 классе. Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич. Издательство: М. «Просвещение», 2012 г. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Из них 102 часа по программе и 34 часа на общую физическую подготовку. Цели:

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремления укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- к физическому самосовершенствованию;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- развитие основных двигательных качеств, расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

- Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:
 - Совершенствование методики преподавания физической культуры в школе;
 - Формирование у учащихся потребности систематических занятий физической культурой;
 - Увеличение объёма двигательной активности;
 - Повышение конкурентоспособности ученика школы;
 - Улучшение материальной базы.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федеральном компоненте государственного стандарта», «Федеральном базисном учебном плане», «Региональном базисном учебном плане», Законе РФ «Об образовании», Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Особенностями данной программы являются: соотнесённость с Региональным базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь), и региональными климатическими условиями.

10-11 классы

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Современные оздоровительные системы физического воспитания в формировании здорового образа жизни и сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма при занятиях умственной и физической деятельностью. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения, обеспечение безопасности. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, охраны здоровья.

ГИМНАСТИКА(12 час.)

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

Перекладина:

юноши-11класс:

- а) Программа 10 класса;
- б) Подтягивание из виса;
- в) Подъем переворотом;
- г) Подъем силой;

Параллельные брусья:

юноши -11класс:

- а) Программа 10 класса;
- б) Сгибание рук в упоре на брусьях;
- в) Угол в упоре;
- г) Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Опорный прыжок:

- а) Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);
- б) Девушки - ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.).

Акробатика:

девушки:

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) Кувырок назад в полушпагат;
- в) «Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;
- г) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;
- д) Сед углом;
- е) Стоя на коленях наклон назад;

юноши:

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) «Мост» из положения стоя с помощью;
- в) Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;
- г) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- д) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;
- е) Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (38 часов)**БАСКЕТБОЛ (19 час.)**

Штрафной бросок.

Бросок мяча в движении после двух шагов.

«Круговой» бросок.

« Скоростной» бросок.

Теория - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

ВОЛЕЙБОЛ(16 час.)

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.).

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками.

Нападающий удар.

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг.

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка

Мини-футбол (3 час.)

Практика - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 час)

Техника лыжных ходов:

-попеременный двухшажный , коньковый;

-одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.

Равномерное прохождение дистанции 8 км (юноши), 5 км (девушки). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Бег на лыжах девушки - 3 км, юноши - 5 км.

Теория: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях,

ПЛАВАНИЕ (4 часа)

- Плавание различными способами (техника кроль на груди, на спине, баттерфляй)

- плавание с грузом в руке, спасение утопающего сзади себя.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(30 час.)

Бег 30 м.

Челночный бег 3 x 10м.

Бег 100 м.

6-ти минутный бег.

Кросс - девушки без учёта времени – 3000м, юноши без учёта времени – 5000 м.

Кросс - девушки-2000м, юноши – 3000 м на время.

Прыжок в длину с места (с двух на две).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты - юноши-700г., девушки -500г.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

ГИМНАСТИКА

Подъем переворотом (раз):

«5»	«4»	«3»	«2»
3	2	1	с помощью

Подтягивание из виса (раз):

11	9	8	5
----	---	---	---

Юноши -11 класс:

а) Программа 10 класса;

12	10	8	6
----	----	---	---

Подъем переворотом (раз):

4	3	2	1
---	---	---	---

Подъем силой:

4	3	2	1
---	---	---	---

Сгибание рук в упоре (раз):

10	7	4	2
----	---	---	---

Угол в упоре (сек.):

5	4	2	1
---	---	---	---

Юноши -11 класс:

а) Программа 10

12	10	7	5
----	----	---	---

Угол в упоре (сек.):

8	6	4	2
---	---	---	---

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	22	17	13	7
11 класс - девушки	25	20	15	10

Сгибание рук в упоре лежа:

10 класс - юноши	20	17	14	11
10 класс - девушки	18	15	12	9
11 класс - юноши	22	19	16	13

11 класс - девушки	20	17	14	11
--------------------	----	----	----	----

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ(11 класс из 11 попыток)

Штрафной бросок (раз):

10 класс - девушки	8	6	5	4
10 класс - юноши	9	7	6	5
11 класс - девушки	9	7	5	
11 класс - юноши	10	8	6	4

Бросок мяча в движении после двух шагов (раз):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	9	8	6	4
10 класс - юноши	10	9	7	5
11 класс - девушки	10	8	7	5
11 класс - юноши	11	9	7	5

«Круговой» бросок (раз):

10 класс - девушки	9	7	6	4
10 класс - юноши	10	8	7	5
11 класс - девушки	10	8	7	5
11 класс - юноши	11	9	8	6

Бросок в прыжке (раз), (юноши с отскоком от щита):

10 класс - девушки	10	8	6	4
10 класс - юноши	8	7	5	4
11 класс - девушки	11	9	7	5
11 класс - юноши	9	8	6	5

«Скоростной» бросок (количество попаданий за 1 мин.):

10 класс - девушки	8	7	6	4
10 класс - юноши	10	8	7	6
11 класс - девушки	9	8	6	5
11 класс - юноши	10	9	8	7

ВОЛЕЙБОЛ

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.)

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены:

10 класс - девушки	18	16	14	12
10 класс - юноши	20	18	16	14
11 класс - девушки	20	18	16	14
11 класс - юноши	22	20	18	16

Прием снизу двумя руками

(11 класс из 11 попыток):

10 класс - девушки	9	7	5	
10 класс - юноши	10	8	6	4
11 класс - девушки	10	8	6	4
11 класс - юноши	11	9	7	5

Нападающий удар:

10 класс - девушки	8	6	4	лј
10 класс - юноши	9	7	5	4
11 класс - девушки	9	7	5	4
11 класс - юноши	10	8	6	5

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг радиус -1,5 м):

10 класс - девушки	8	6	5	4
10 класс - юноши	9	7	6	5
11 класс - девушки	9	7	6	4
11 класс - юноши	10	8	7	5

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Бег на лыжах девушки - 3 км., юноши - 5 км. (мин.сек.):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	19.00	20.00	21.00	23.00
10 класс - юноши	27.00	29.00	31.00	35.00
11 класс - девушки	18.30	19.00	20.00	22.00
11 класс - юноши	25.00	27.00	29.00	33.00

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

10 класс - девушки	5.0	5.3	5.9	6.1
10 класс - юноши	4.5	4.8	5.2	5.8
11 класс - девушки	5.0	5.3	5.9	6.1
11 класс - юноши	4.4	4.7	5.1	5.7

Челночный бег 3 x 10м (10 по 10 м)

10 класс - девушки	8.5	8.8	9.3	9.7
10 класс - юноши	7.7	8.0	8.4	8.8
11 класс - девушки	8.4	8.7	9.3	9.7
11 класс - юноши	25	27	29	33

Бег 100 м. (сек.):

10 класс - девушки	16.5	17.0	17.8	18.4
10 класс - юноши	14.5	14.9	15.5	16.0
11 класс - девушки	16.0	16.5	17.0	18.0
11 класс - юноши	14.2	14.5	15.0	15.5

6-ти минутный бег (м.):

10 класс - девушки	1300	1200	1050	900
10 класс - юноши	1500	1400	1300	1000
11 класс - девушки	1300	1200	1050	900
11 класс - юноши	1500	1400	1300	1100

Кросс (мин. сек.):

10 класс - юноши-800м.	2.7	2.47	3.00	4.00
11 класс - юноши -1000м.	3.30	3.40	3.55	4.15

10 класс - девушки	10.10	11.40	12.40	пробежать
10 класс - юноши	15.00	16.00	17.00	пробежать

11 класс - девушки	10.00	11.30	12.20	пробежать
11 класс - юноши	13.00	15.00	16.30	пробежать

Прыжок в длину с места

10 класс - девушки	200	190	165	160
10 класс - юноши	220	210	185	170
11 класс - девушки	200	190	170	160
11 класс - юноши	230	220	200	180

Кросс -3000м (девушки) без учета времени

Кросс-5000м (юноши) без учета времени

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	365	320	240	195
10 класс - юноши	420	390	330	300
11 класс - девушки	370	325	300	250
11 класс - юноши	450	410	360	320

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.):

10 класс - девушки	115	105	100	90
10 класс - юноши	130	120	105	100
11 класс - девушки	115	105	100	90
11 класс - юноши	135	125	115	100

Метание гранаты (500 и 700 гр.)

10 класс - девушки	18	13	11	7
10 класс - юноши	32	26	22	18
11 класс - девушки	23	18	12	9
11 класс - юноши	38	32	26	20

Общая физическая подготовка (34часа).

В данную программу добавляется 34 часа ОФП, после каждого проведенного третьего часа по плану:

(№ уроков -4,8,12,16,20,24,28,32,36,40,44,49,53,57,61,65,69,73,77,81,85,89,93,97,101,105,109,113,117,121,125,129,133)

Уроки включают в себя:

- круговые тренировки
- комплексы упражнений без предметов

- комплексы упражнений с предметами (гимнастические палки, скакалки, малые мячи, большие мячи, гири)
- индивидуальная работа по карточкам-заданиям
- упражнения в парах
- упражнения у шведской стенки
- упражнения на гимнастической скамейке
- развитие физических качеств, используя изученные комплексы атлетической гимнастики
- зачеты по: прыжкам в длину с места, подтягивание из виса (юноши), подтягивание из виса лежа (девушки), челночный бег, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку.

Ожидаемые результаты.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре.
3. Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
4. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
5. Развитие двигательных качеств.
6. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
7. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
8. Формирование и совершенствование навыков.
9. Создание команды, способной защищать честь школы на городских соревнованиях.