

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Ступени»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО

 А.Н.Выводцева

Протокол № 1
от «28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«Лицей «Ступени»

 Н.А. Тюрина

Приказ № 147
от «01» сентября 2017 г



Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура
Класс: 10-11класс
Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 10 класса, (далее – рабочая программа) составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, примерной образовательной программы по предмету физической культуры, авторской программы В.И. Лях; А.А. Зданевич.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества в основе которого лежит физическая деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

На преподавание учебного предмета отводится 102 часов (3 часа в неделю).

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион) региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

СПЕЦИФИКА КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МАОУ лицей «Ступени»

Программа делится на две части базовую и вариативную.

Базовая часть – выполняет обязательный минимум по предмету.

Вариативная часть- часть включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного.

Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков, а также 1 час в четверть.

Содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «основы знаний о физической культуре» «способы физической деятельности», «физическое совершенствование»

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа состоит из двух разделов:

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания.; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики (13 часов)

строевые упражнения Команды: «Становись!» «Ровняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке)

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке)

Прыжки: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук)

Упражнения в равновесии – ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки

Акробатические упражнения - кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Легкая атлетика (21 часов)

Бег 15м., 30м., 60м., Челночный бег 4\15, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

Кроссовый бег:1000-1500м; прыжки в высоту способом «перешагивание»; Спринтерский бег: 30,60 м.

ОРУ (3 часа)

Упражнение без отягощения, собственным весом (силовые упражнения, растяжка и т.д.)

Баскетбол (24 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении.

Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом, правила игры.

Волейбол (21 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия с мячом, тактические действия с мячом, по правилам игры.

Настольный теннис (23 часов)

Хватка ракетки, жонглирование мячом (на месте и в движении). Удары слева и право по мячу у тренировочной стенки. Правильная стойка и техника при игре на столе с партнёром. Сочетание ударов справа и слева. Свободная игра ударами на столе. Упражнение с придачей мячу вращение. Имитация ударов накатом. Игра на столе с партнёром по направлению на большее количество попаданий. Выполнение подач разными ударами.

ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки, приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы.

Успеваемость по предмету «Физическая культура»

определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится ученику за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» - за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» - за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» - отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения (Приложение 1). В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные

показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

10кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
<u>1</u>	<u>Бег 30м.(сек)</u>	<u>4.7</u>	<u>5.0</u>	<u>5.2</u>	<u>5.0</u>	<u>5.2</u>	<u>5.4</u>
<u>2</u>	<u>Бег 60м.(сек)</u>	<u>10.4</u>	<u>11.2</u>	<u>11.8</u>	<u>10.8</u>	<u>11.4</u>	<u>12.3</u>
<u>3</u>	<u>Бег 100м (сек)</u>	<u>15.9</u>	<u>16.8</u>	<u>17.7</u>	<u>16.2</u>	<u>17.2</u>	<u>18.3</u>
<u>4</u>	<u>Бег 1000м. (мин)</u>	<u>4.20</u>	<u>4.30</u>	<u>4.40</u>	<u>5.10</u>	<u>5.30</u>	<u>5.45</u>
<u>5</u>	<u>Метание на дальность (м.)</u>	<u>27</u>	<u>22</u>	<u>18</u>	<u>17</u>	<u>15</u>	<u>12</u>
<u>6</u>	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	<u>235</u>	<u>220</u>	<u>210</u>	<u>195</u>	<u>180</u>	<u>170</u>
<u>7</u>	<u>Вис (сек)</u>				<u>42</u>	<u>25</u>	<u>15</u>
<u>8</u>	<u>Сгибание рук в упоре лежа (раз)</u>	<u>30</u>	<u>25</u>	<u>20</u>	<u>15</u>	<u>11</u>	<u>9</u>
<u>9</u>	<u>Поднятие туловища с положения лежа (кол-во раз) (30сек)</u>	<u>35</u>	<u>29</u>	<u>24</u>	<u>27</u>	<u>23</u>	<u>18</u>
<u>10</u>	<u>Подтягивание (раз)</u>	<u>12</u>	<u>8</u>	<u>5</u>			
<u>11</u>	<u>Челночный бег 3*10 (сек)</u>	<u>8.2</u>	<u>8.7</u>	<u>9.6</u>	<u>8.5</u>	<u>9.4</u>	<u>10.0</u>
<u>12</u>	<u>Прыжок через скакалку (раз)</u>	<u>95</u>	<u>85</u>	<u>70</u>	<u>115</u>	<u>105</u>	<u>90</u>
<u>13</u>	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	<u>105</u>	<u>95</u>	<u>85</u>	<u>90</u>	<u>80</u>	<u>70</u>
<u>14</u>	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	<u>300</u>	<u>250</u>	<u>220</u>	<u>260</u>	<u>220</u>	<u>180</u>
<u>15</u>	<u>Метание в цель (раз)</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
<u>16</u>	<u>Метание набивного мяча 1 кг. (см)</u>	<u>360</u>	<u>310</u>	<u>270</u>	<u>350</u>	<u>275</u>	<u>235</u>
<u>17</u>	<u>Челночный бег 4*9 (сек)</u>	<u>9.5</u>	<u>10.0</u>	<u>10.25</u>	<u>11.6</u>	<u>11.8</u>	<u>12.0</u>

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		<u>10</u>
<u>1.</u>	<u>Базовая часть</u>	
<u>1.1</u>	<u>Основы знаний о физической культуре</u>	<u>в процессе урока</u>
<u>1.2</u>	<u>Спортивные игры (баскетбол)</u>	<u>24</u>
<u>1.3</u>	<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	<u>13</u>
<u>1.4</u>	<u>Легкая атлетика</u>	<u>21</u>
<u>1.5</u>	<u>Спортивные игры (волейбол)</u>	<u>21</u>
<u>2.</u>	<u>Вариативная часть</u>	
<u>2.1</u>	<u>Настольный теннис</u>	<u>23</u>
<u>2.2</u>	<u>ОРУ</u>	<u>5</u>

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		План	Факт
	<u>1 четверть</u>		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика)	сентябрь 5-9	
2 урок	бег по пересечённой местности	5-9	
3 урок	бег по пересечённой местности; ОФП: пресс за 30 сек	5-9	
4 урок	Спринтерский бег: 100 м; ОФП: д. вис на перекладине	12-16	
5 урок	Кроссовый бег: 1000м;	12-16	
6 урок	ОФП: прыжки в длину с места	12-16	
7 урок	Толкание ядра; ОФП: 30 м	19-23	
8 урок	ОФП: 1км	19-23	
9 урок	игра в волейбол	19-23	
10урок	Толкание ядра; ОФП: отжимание	26-30	
11урок	Прыжки в длину с разбега	26-30	
12урок	Прыжки в длину с разбега	26-30	
13урок	Броски н/б мяча в длину	Октябрь 3-7	
14урок	Прыжки в высоту способом перешагивание	3-7	
15урок	<u>Уроки по гимнастике с основами акробатики</u> Т.Б. на уроках гимнастики	3-7	
16урок	<u>акробатические комбинации</u>		
17урок	акробатические комбинации	10-14	
18урок	акробатические комбинации	10-14	
19урок	акробатические комбинации	10-14	
20урок	с разбега вальсет и темповой поворот боком (два переворота)	17-21	
21урок	Комбинированные упр	17-21	
22урок	Зачёт комбинированное упр	17-21	
23урок	совершенство пройденного материала	24-28	
24урок	совершенство пройденного материала	24-28	
25урок	ОРУ; волейбол	24-28	
26урок	ОРУ; волейбол	Ноябрь 31-4	
27урок	ОРУ; волейбол	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>	Ноябрь 11-13	
28урок	Т.Б. на уроках волейбола	14-18	
29урок	Верхние передачи и нижние передачи мяча в парах	14-18	
30урок	Верхние и нижние передачи мяча в парах на месте и после перемещения	14-18	
31урок	Приём мяча в различных зонах; учебная игра	21-25	
32урок	приём мяча в различных зонах; учебная игра	21-25	
33урок	Подачи мяча, разновидности её	21-25	
34урок	подачи мяча	28-2	
35урок	имитация нападающего удара, нападающий удар через сетку	28-2	
36урок	Нападающий удар через сетку	28-2	
37урок	<u>Нападающий удар через сетку</u>		
38урок	Имитация блокирования	Декабрь 5-9	
39урок	Блокирование нападающих ударов	5-9	
40урок	Блокирование нападающих ударов	5-9	
41урок	Блокирование нападающих ударов	12-16	
42урок	Взаимодействия игроков передней и задней линии в нападении	12-16	
43урок	Взаимодействие игроков передней и задней линии	12-16	
44урок	Защитные действие игроков при приёме подач и последующий	19-23	

	передачи		
45урок	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи	19-23	
46урок	Волейбол по правилам соревнований	19-23	
47урок	Волейбол по правилам соревнований	26-30	
48урок	Волейбол по правилам соревнований	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
49урок	Т.Б. на уроке баскетбола; правила игры; учебная игра	Январь 9-13	
50урок	Ведение мяча различным способом	9-13	
51урок	Ведение мяча различным способом	9-13	
52урок	Ведение мяча различным способом	16-20	
53-54 урок	Передача мяча: одной рукой, от плеча от груди, передача в пол	23-27	
55-56 урок	Ловля мяча: высоко летящего с шагом	30-3	
57-58 урок	Бросок мяча в корзину: одной и двумя руками на месте, в прыжке в движении и после ведения	февраль 6-10	
59-60 урок	Индивидуальные тактические действия: перехват мяча	13-17	
61-62 урок	Индивидуальные тактические действия: борьба за мяч, не попавший в корзину	20-24	
63-64	<u>Групповые действия: в нападении (быстрый прорыв), в защите (заслон)</u>		
65-66 урок	Командные действия в нападении: "быстрое нападение"	27-2	
67урок	Командное действие в нападении: отрыв	Март 5-9	
68урок	Командное действие в нападении: отрыв; Учебная игра	5-9	
69урок	Баскетбол по правилам	5-9	
70-72 урок	Баскетбол по правилам	12-16	
73урок	Т.Б. на уроках н, тенниса; Хватка ракетки, жонглирование мячом (на месте, и в движении)	12-16	
74урок	Удары слева и право по мячу у тренировочной стенки	12-16	
75урок	Удары слева и право по мячу у тренировочной стенки	19-23	
76урок	Удар на столе по мячам с партнёрам	19-23	
77-78 урок	Игра на столе с партнёром одним видом удара (справа или слева)	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
79урок	Сочетание ударов справа и слева	Апрель 2-30	
80урок	Свободная игра ударами на столе		
81-82 урок	Упражнение с придачей ему вращение		
83урок	Имитация ударов накатом		
84-85 урок	Атакующие удары справа		
86-92 урок	Накат; подрезка; подставка	Май 5-30	
93урок	Выполнение подач разными ударами, приём подачи		
94-95 урок	Игра на столе с партнёром по направлению на большее количество попаданий		
96-97 урок	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики; прыжки в высоту способом «перешагивание»		
98урок	Спортивная ходьба		
99урок	Спринтерский бег: 30м; 60м; 100м;		
100 урок	Эстафетный бег		
101 урок	<u>Толкание ядра</u>		
102 урок	Кроссовый бег: 1км; 1,5км; 2км; 3км;		

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 11 класса, (далее – рабочая программа) составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, примерной образовательной программы по предмету физической культуры, авторской программы В.И. Лях; А.А. Зданевич.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества в основании которого лежит физическая деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

На преподавание учебного предмета отводится 102 часов (3 часа в неделю).

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион) региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

СПЕЦИФИКА КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МАОУ лицей «Ступени»

Программа делится на две части базовую и вариативную.

Базовая часть – выполняет обязательный минимум по предмету.

Вариативная часть- часть включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного.

Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков, а также 1 час в четверть.

Содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «основы знаний о физической культуре» «способы физической деятельности», «физическое совершенствование»

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа состоит из двух разделов:

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания.; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики (13 часов)

строевые упражнения Команды: «Становись!» «Ровняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке)

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке)

Прыжки: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук)

Упражнения в равновесии – ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки

Акробатические упражнения - кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Легкая атлетика (21 часов)

Бег 15м., 30м., 60м., Челночный бег 4\15, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

Кроссовый бег:1000-1500м; прыжки в высоту способом «перешагивание»; Спринтерский бег: 30,60 м. ОРУ (3 часа)

Упражнение без отягощения, собственным весом (силовые упражнения, растяжка и т.д.)

Баскетбол (24 часа)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом, правила игры.

Волейбол (21 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения

позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия с мячом, тактические действия с мячом, по правилам игры.

Настольный теннис (23 часов)

Хватка ракетки, жонглирование мячом (на месте и в движении). Удары слева и право по мячу у тренировочной стенки. Правильная стойка и техника при игре на столе с партнёром. Сочетание ударов справа и слева. Свободная игра ударами на столе. Упражнение с придачей мячу вращения. Имитация ударов накатом. Игра на столе с партнёром по направлению на большее количество попаданий. Выполнение подач разными ударами.

ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.

Успеваемость по предмету «Физическая культура»

определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка « 5 » ставится ученику за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» - за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» - за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» - отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения (Приложение 1). В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3 » - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2 » - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в

конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

11кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	4.7	5.0	5.2	5.0	5.2	5.4
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	235	220	210	195	180	170
7	Вис (сек)				42	25	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	20	15	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (кол-во раз) (30сек)	35	29	24	27	23	18
10	Подтягивание (раз)	12	8	5			
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	250	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	9.5	10.0	10.25	11.6	11.8	12.0

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		11	
1.	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	24	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	
1.4	Легкая атлетика	21	
1.5	Спортивные игры (волейбол)	21	
2.	Вариативная часть		
2.1	Настольный теннис	23	
2.2	ОРУ	5	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 11 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		План	Факт
	<u>1 четверть</u>		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика)	Сентябрь 5-9	
2 урок	бег по пересечённой местности	5-9	
3 урок	бег по пересечённой местности; ОФП: пресс за 30 сек	5-9	
4 урок	Спринтерский бег: 100 м; ОФП: д. вис на перекладине	12-16	
5 урок	Кроссовый бег: 1000м;	12-16	
6 урок	ОФП: прыжки в длину с места	12-16	
7 урок	Толкание ядра; ОФП: 30 м	19-23	
8 урок	ОФП: 1км	19-23	
9 урок	игра в волейбол	19-23	
10урок	Толкание ядра; ОФП: отжимание	26-30	
11урок	Прыжки в длину с разбега	26-30	
12урок	Прыжки в длину с разбега	26-30	
13урок	Броски н/б мяча в длину	Октябрь 3-7	
14урок	Прыжки в высоту способом перешагивание	3-7	
15урок	<u>Уроки по гимнастике с основами акробатики</u> Т.Б. на уроках гимнастики	3-7	
16урок	<u>акробатические комбинации</u>		
17урок	акробатические комбинации	10-14	
18урок	акробатические комбинации	10-14	
19урок	акробатические комбинации	10-14	
20урок	с разбега вальсет и темповой поворот боком (два переворота)	17-21	
21урок	Комбинированные упр	17-21	
22урок	Зачёт комбинированное упр	17-21	
23урок	совершенство пройденного материала	24-28	
24урок	совершенство пройденного материала	24-28	
25урок	ОРУ; волейбол	24-28	
26урок	ОРУ; волейбол	Ноябрь 31-4	
27урок	ОРУ; волейбол	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>	Ноябрь 11-13	
28урок	Т.Б. на уроках волейбола	14-18	
29урок	Верхние передачи и нижние передачи мяча в парах	14-18	
30урок	Верхние и нижние передачи мяча в парах на месте и после перемещения	14-18	
31урок	Приём мяча в различных зонах; учебная игра	21-25	
32урок	приём мяча в различных зонах; учебная игра	21-25	
33урок	Подачи мяча, разновидности её	21-25	
34урок	подачи мяча	28-2	
35урок	имитация нападающего удара, нападающий удар через сетку	28-2	
36урок	Нападающий удар через сетку	28-2	
37урок	<u>Нападающий удар через сетку</u>		
38урок	Имитация блокирования	Декабрь 5-9	
39урок	Блокирование нападающих ударов	5-9	
40урок	Блокирование нападающих ударов	5-9	
41урок	Блокирование нападающих ударов	12-16	
42урок	Взаимодействия игроков передней и задней линии в нападении	12-16	
43урок	Взаимодействие игроков передней и задней линии	12-16	
44урок	Защитные действие игроков при приёме подач и последующий передачи	19-23	
45урок	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи	19-23	
46урок	Волейбол по правилам соревнований	19-23	
47урок	Волейбол по правилам соревнований	26-30	

48урок	Волейбол по правилам соревнований	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
49урок	Т.Б. на уроке баскетбола; правила игры; учебная игра	Январь 9-13	
50урок	Ведение мяча различным способом	9-13	
51урок	Ведение мяча различным способом	9-13	
52урок	Ведение мяча различным способом	16-20	
53-54 урок	Передача мяча: одной рукой, от плеча от груди, передача в пол	23-27	
55-56 урок	Ловля мяча: высоко летящего с шагом	30-3	
57-58 урок	Бросок мяча в корзину: одной и двумя руками на месте, в прыжке в движении и после ведения	Февраль 6-10	
59-60 урок	Индивидуальные тактические действия: перехват мяча	13-17	
61-62 урок	Индивидуальные тактические действия: борьба за мяч, не попавший в корзину	20-24	
63-64	<u>Групповые действия: в нападении (быстрый прорыв), в защите (заслон)</u>		
65-66 урок	Командные действия в нападении: "быстрое нападение"	27-2	
67урок	Командное действие в нападении: отрыв	Март 5-9	
68урок	Командное действие в нападении: отрыв; Учебная игра	5-9	
69урок	Баскетбол по правилам	5-9	
70-72 урок	Баскетбол по правилам	12-16	
73урок	Т.Б. на уроках н, тенниса; Хватка ракетки, жонглирование мячом (на месте, и в движении)	12-16	
74урок	Удары слева и право по мячу у тренировочной стенки	12-16	
75урок	Удары слева и право по мячу у тренировочной стенки	19-23	
76урок	Удар на столе по мячам с партнёрам	19-23	
77-78 урок	Игра на столе с партнёром одним видоумудара (справа или слева)	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
79урок	Сочетание ударов справа и слева	Апрель 2-30	
80урок	Свободная игра ударами на столе		
81-82 урок	Упражнение с придачей ему вращение		
83урок	Имитация ударов накатом		
84-85 урок	Атакующие удары справа		
86-92 урок	Накат; подрезка; подставка	Май 5-30	
93урок	Выполнение подач разными ударами, приём подачи		
94-95 урок	Игра на столе с партнёром по направлению на большее количество попаданий		
96-97 урок	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики; прыжки в высоту способом «перешагивание»		
98урок	Спортивная ходьба		
99урок	Спринтерский бег: 30м; 60м; 100м;		
100 урок	Эстафетный бег		
101 урок	<u>Толкание ядра</u>		
102 урок	Кроссовый бег: 1км; 1,5км; 2км; 3км;		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 384 с.
5. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 304 с.
7. Климов Е.А., Развивающийся человек в мире профессий, Обнинск: Принтер, 1993. — 57 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
10. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
11. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.
13. Физическая культура студента: Учеб. для студ. вузов / ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005.- 448 с.
14. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
16. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.