

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре
для обучающихся 11 класса (девушки)

Программа по физической культуре разработана на основе авторской комплексной программы «физического воспитания», для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2013 год.

Авторы: В.И Лях; М.Я. Виленский.

1.Пояснительная записка

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **11 класса (девушки)**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному 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, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья:
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		Рабочая программа
1	Базовая часть	102
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	24
1.2.1	Баскетбол	17
1.2.2	Волейбол	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.3.1	Гимнастика	
1.3.2	Висы и упоры	
1.3.3	Опорный прыжок через козла(коня)	
1.4.	Легкая атлетика	24
1.4.1	Спринтерский бег	
1.4.2	Прыжки, метание	
1.4.3	Кроссовый бег	
1.5.	Лыжная подготовка	20
1.5.1	Классический лыжный ход	
1.5.2	Коньковый лыжный ход	
1.5.3	Прохождение дистанций 1 км, 2 км, 3 км и 5 км	

2. Содержание рабочей программы.

1 .Базовая часть 102 часов

1.1 Основы знаний о физической культуре: Основы истории развития

физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

1.2 Спортивные игры – 24 часов

1.2.1. Баскетбол -17 часов

- перемещения и остановки, повороты;
 - ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
 - ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
 - ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
 - броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
 - броски одной и двумя руками в прыжке;
 - перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие -координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
 - взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
 - нападение быстрым прорывом (3:2);
 - игры и игровые задания, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

1.2.2. Волейбол - 17 часов

- терминология в игре;
- техника передвижения, остановок и стоек;
- совершенствование техники подачи мяча;
- техника нападающего удара;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
 - групповые и командные действия игроков в защите;
 - игра по упрощённым правилам.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики – 24 часов

1.3.1. Гимнастика

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений: с палками, обручами, скакалками (девочки);
 - освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой и вис прогнувшись, переход в упор – девочки;
 - прыжок (боком - конь в ширину) девочки, высотой 110см ;
 - равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд - девочки;
 - развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами

ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;

- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;

- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений;

- Самостоятельные занятия, упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

1.3.2 Висы и упоры

- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами;

1.3.3 Опорный прыжок через (коня)

1.4. Легкая атлетика – 24 час

1.4.1. Спринтерский бег

овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 60м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3х10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

1.4.2. Прыжки, метания

- метание гранаты весом 500гр. на дальность с 4-5 бросковых шагов; девушки - 1кг) двумя руками из различных исходных положений.

- прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа

5 тестов: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3х10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

1.4.3 Кроссовый бег

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности.

Кросс 1 км – девушки. Длительный бег до 20 минут (развитие выносливости).

1.5. Лыжная подготовка. - 20 часов

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.

1.5.1 Классический лыжный ход

- одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный, одновременный двухшажный;

- попеременный двухшажныйход;

- коньковый ход;

- подъем в гору;

- спуск с горы;

- переход с одновременных ходов на попеременные;

- прохождение дистанции до 5 км;

Годовой план - график распределения учебного материала для 11 класса (девушки).

№ п/п	Вид программы	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе	урока			
2	Легкая атлетика	24	12			12
3	Волейбол	17	12		5	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Баскетбол	17			5	12

3.Требования к подготовке учащихся 11 классов (девушки).

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленность;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
 -правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 -проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 -разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 -соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 -пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 100 метров с низкого старта	17.5
Силовые	Прыжок в длину с места	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;	30
	Подтягивание в висе лежа на н/перекладине	15
К выносливости	Кросс 2 км.	12,00 (мин)
К координации	Челночный бег 3x10 метров (сек)	8.5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (девочки);

после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину.

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату 500г с места и с разбега (10-12 метров); метать гранату 500г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через коня в ширину (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую в себя кувырки вперед, и назад, мост, и поворот в упор, стойка на лопатках, равновесие (девушки)

В спортивных играх: игра в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)

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

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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 метров, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Календарно – тематическое планирование для учащихся 11 класса (девушки)

№ п\п	№	Дата	Содержание (раздел, темы)	Всего часов	Формы контроля знаний
			Легкая атлетика	12 часов	
			I четверть.		
1	1		Правила техники безопасности. Кроссовый бег 500м.	1 Теория	
2	2		Техника бега с низкого старта до 60 м. Кроссовый бег по пересеченной местности	1	
3	3		Техника бега на короткие дистанции до 100м. Техника бега с низкого старта	1	«5» –16,0 с «4» - 17,0 с «3» - 17,5 с
4	4		Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка 1км.	1	
5	5		Развитие скоростных качеств. Техника эстафетного бега.	1	

6	6		Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Бег 2X100 м.	1	
7	7		Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка 1.5 км.	1	
8	8		Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка 1.5 км.	1	
9	9		Техника метания гранаты. Техника эстафетного бега.	1	«5» - 23 м «4» - 19 м «3» - 17 м
10	10		Совершенствование техники метания гранаты. Техника эстафетного бега.	1	
11	11		Развитие скоростных качеств (100м.) Кроссовая подготовка 2 км.	1	«5» - 10.10 м «4» - 11.40 м «3» - 12.00 м
12	12		Совершенствование техники метания гранаты. Кросс 1км.	1	«5» - 23 м. «4» - 19 м. «3» - 17 м.
			Волейбол	12 часов	
13	13		Техника передачи мяча сверху. Двухсторонняя учебная игра.	1	
14	14		Техники передачи мяча снизу. Двухсторонняя учебная игра.	1	
15	15		Совершенствование техники передачи мяча. Техника передачи мяча за спину.	1	
16	16		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	
17	17		Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование. Уч. игра.	1	
18	18		Совершенствование передачи мяча сверху в движении. Верхняя прямая подача, учебная игра.	1	
19	19		Нападающий удар через сетку из зоны 4. Блокирование. Подача мяча, уч. игра.	1	
20	20		Нападающий удар через сетку из зоны 4. Подача мяча, учебная игра.	1	
21	21		Нападающий удар через сетку из зоны 2. Блокирование. Подача мяча, уч. игра	1	

22	22		Нападающий удар через сетку из зоны 2. Подача мяча, учебная игра	1	
23	23		Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу в движении. Основные жесты судьи, учебная игра.	1	
24	24		Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху (снизу) в движении. Учебная игра.	1	
			II четверть.		
25	1		Правила техники безопасности. Строевые приемы.	1	
26	2		Толчком 2 ног, вис углом. Правила техники безопасности. Тех. кувырка вперед и назад.	1	
27	3		Кувырок назад в полушпагат. Подъем в упор на верхнюю жердь.	1	
28	4		Тех. опорного прыжка через коня. Акробатика: Мост из положения стоя.	1	
29	5		Подъем в упор на верхнюю жердь. Тех. опорного прыжка через коня.	1	
30	6		Опорный прыжок через коня "боком". Тех. выполнения акробатических элементов.	1	
31	7		Брусья: Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Соскок с поворотом.	1	
32	8		Прыжок углом через коня. Брусья: Тех. выполнения элементов.	1	
33	9		Тех. опорных прыжков через коня. Тех. акробатических элементов: "Колесо" и "мост".	1	
34	10		Тех. выполнения элементов на брусьях. Тех. выполнения акробатических элементов.	1	
35.	11		Тех. выполнения опорных прыжков. Комбинация на разновысоких брусьях.	1	

36	12		Брусья. Тех. опорного прыжка через коня.	1	
37.	13.		Тех. акр. элементов. Тех. опорного прыжка через коня.	1	
38.	14.		Комбинация из акр. элементов. Опорный прыжок через коня "боком".	1	
39.	15.		Тех. выполнения элементов на брусьях. Тех. выполнения акр.элементов.	1	
40.	16.		Тех. акр. Элементов. Тех. опорного прыжка через коня "боком".	1	
41.	17.		Опорный прыжок через коня. Комбинации их акр. элементов.	1	
42.	18.		Тех. акр. элементов. Тех. выполнения элементов на брусьях.	1	
43.	19.		Тех. выполнения акр. элементов. Прыжок через коня.	1	
44.	20.		Тех. гимнастических элементов на брусьях. Тех. элементов акр.	1	Текущий контроль
45.	21.		Элементы на брусьях. Тех. выполнения акр. Элементов.	1	Текущий контроль
46.	22.		Тех. выполнения комбинации из акр. элементов. Выполнение комбинации на брусьях.	1	Текущий контроль
47.	23.		ОФП (прыжок в длину с места). Тех. выполнения опорных прыжков.	1	Текущий контроль
48.	24.		Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ. Отжимание в упоре лежа.	1	Текущий контроль
			III четверть		

49.	1.		Инструктаж о мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1теория.	
50.	2.		Тех. одновременного 1-шажного хода. Прохождение дистанции 3км. равномерно.	1	
51.	3.		Тех. одновременного 2-шажного хода. Тех. горнолыжной подготовки.	1	
52.	4.		Тех. попеременного 2-шажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	1	
53.	5.		Тех. конькового хода. Прохождение дистанции 5 км.	1	
54.	6.		Совершенствование техники конькового хода . Прохождение дистанции 6 км.	1	
55.	7.		Тех. спуска в средней стойке. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6км.	1	
56.	8.		Тех. торможения и поворотов. Тех. конькового хода.	1	
57.	9.		Тех. выполнения попеременного 2-шажного хода. Прохождение дистанции 3км на время.	1	Текущий контроль.
58.	10.		Тех. перехода с одновременных на попеременные Прохождение дистанции 5 км.	1	
59.	11.		Тех. выполнения подъемов, торможения и поворотов. Прохождение дистанции 6 км.	1	
60.	12.		Тех. выполнения спусков и подъемов. Прохождение дистанции 6 км.	1	
61.	13.		Тех. конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. на время.	1	Текущий контроль
62.	14.		Тех. конькового хода. Прохождение дистанции 6 км.	1	
63.	15.		Тех. подъемов, торможения, поворотов. Прохождение дистанции 6 км.	1	Текущий контроль
64.	16.		Тех. конькового хода. Прохождение дистанции 6км.	1	
65.	17.		Тех. спусков в средней стойке. Прохождение дистанции 5 км.	1	Текущий контроль.

66.	18.		Тех. конькового хода. Прохождение дистанции 6 км.	1	
67.	19.		Тех. л/ходов. Прохождение дистанции 5 км.	1	Текущий контроль.
68.	20.		Тех. конькового хода. Прохождение дистанции 6 км.	1	
69.	21.		Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Уч. игра.	1	
70.	22		Прием и передача мяча сверху и снизу, у сетки, за голову. Уч.игра.	1	
71.	23.		Прием мяча от сетки. Нападающий удар при встречной передаче.	1	
72.	24.		Игра в нападении в зоне 4 и 2. Верхняя прямая подача. Уч. игра.	1	
73.	25.		Игра в нападении в зоне 4 и 2. Верхняя прямая подача. Уч. игра.	1	Текущий контроль.
74.	26.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Бросок мяча по кольцу. Уч. игра.	1	
75.	27.		Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Уч. игра.	1	.
76.	28.		Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча после ведения. Уч. игра.	1	
77.	29.		Передача мяча во встречном движении. Броски мяча с двух шагов. Уч. игра.	1	
78.	30.		Техника обыгрывания защитника во время ведения. Уч. игра.	1	Текущий контроль.
			IV четверть.		
79.	1.	31.03.	Т/Б на занятиях по баскетболу. Тех. ловли высоколетящего мяча. Уч.игра.	1	
80.	2.	1.04.	Тех. выполнения передачи мяча произвольным способом в 3 со сменой мест. Уч. игра.	1	
81.	3.	2.04.	Тех.передачи мяча в 3-х. Уч. игра.	1	

82.	4.	7.04.	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Уч. игра.	1	
83.	5.	8.04.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Уч. игра.	1	
84.	6.	9.04.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Уч. игра.	1	
85.	7.	14.04.	Действия против игрока с мячом. Уч. игра.	1	
86.	8.	15.04.	Контроль за освоением тех. передачи мяча в "3". Уч. игра.	1	Текущий контроль
87.	9.	16.04.	Тех. выполнения ведения мяча без зрительного контроля. Уч. игра.	1	Текущий контроль
88.	10.	21.04.	Тех. выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Броски мяча по кольцу после ведения с 2-х шагов.	1	
89.	11.	22.04.	Броски мяча по кольцу после ведения с 2-х шагов. Тех. выполнения действий защитника.	1	Текущий контроль
90.	12.	23.04.	Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра.	1	
91.	13.	28.04.	Правила безопасного поведения на занятиях л/атлетикой. Тех. бега с высокого старта и стартового разгона.	1 Теория	
92.	14.	29.04.	Тех. бега с низкого старта. Тех. бега на короткие дистанции. Кроссовый бег 1 км.	1	
93.	15.	30.04.	Тех. бега на короткие дистанции. Тех. метания гранаты. Кроссовый бег 1,5 км.	1	
94.	16.	5.05.	Тех. передачи эстафетной палочки. Тех. бега на длинные дистанции - бег до 2 км.	1	
95.	17.	6.05.	Тех. эстафетного бега. Тех. метания гранаты на дальность.	1	Текущий контроль
96.	18.	7.05.	Тех. метания гранаты на дальность с разбега. Тех. эстафетного бега.	1	Текущий контроль
97.	19.	12.05.	Тех. и тактика бега на длинные дистанции - кросс до 2 км. Тех. бега на короткие дистанции - бег 100 м.	1	«5» – 16,0 с «4» - 17,0 с «3» - 17,5 с
98.	20.	13.05.	Тех. бега на средние дистанции - бег 2000 м. Тех. бега на короткие дистанции - бег 100 метров.	1	«5» - 10.10 м «4» - 11.40 м «3» - 12.00 м

99.	21.	14.05.	Тех. бега на короткие дистанции - бег 3х100 м. Кроссовый бег 1км. Тех. метания гранаты.	1	«5» - 23 м «4» - 19 м «3» - 17 м
100.	22.	19.05.	Техника бега на короткие дистанции. Кроссовый бег до 2 км. Тех. метания гранаты на дальность.	1	«5» –17,0 с «4» - 17,5 с «3» - 18,0 с
101.	23.	20.05.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Тех. бега на короткие дистанции - 100 м.	1	«5» –22 м «4» - 18 м «3» - 14 м
102.	24.	21.05.	Тех. метания гранаты на дальность. Кроссовый бег до 2 км.	1	«5» - 10.30 с «4» - 11.30 с «3» - 12.30 с

4.Список учебно-методической литературы

1. В..И.. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов». М. Просвещение 2013 г.
2. В..И.. Лях «Физическая культура 10-11 классы.» Просвещение.» 2015г.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
4. Ю..Г. Коржамиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.
5. Физическое воспитание учащихся 8-9кл. Пособие для учителя. Под редакцией В.И. Ляха.
6. Е.Талага Энциклопедия физических упражнений. М., Физкультура и спорт, 1998г.