

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШМО
«__»_____2016г.
Чуркина Н.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ВСОШ
Воропаев М.И.
«__»_____2016 г.

ПРОГРАММА по курсу
«Физическая культура»
для учащихся 9 - 11 классов
на 2016-2017 учебный год

Автор:
Чуркина Наталья Александровна,
учитель физической культуры
МОУ «Вишневогорская СОШ №37»

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 9-11 классов

Рабочая программа составлена в соответствии с основными нормативными документами, определяющими структуру и содержание курса:

1. Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
2. Областным базисным учебным планом Челябинской области (приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 16.06.2011г. №04-997);
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;
4. Методическим письмом «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2016-2017 учебном году»;
5. Учебным планом МОУ ВСОШ №37 на 2016-2017 учебный год.
6. Авторской программой по физической культуре (Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: «Просвещение», 2008г.).

Рабочая программа адресована учащимся 9-11 классов средней общеобразовательной школы и является продолжением изучения программы В.И.Лях, А.А.Зданевич в 9 классе по учебнику Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 кл.

Целью данной программы является – творческое использование средств физической культуры для формирования ключевых компетенций учащегося в организации здорового образа жизни.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие задачи:

воспитание потребности учащихся в бережном отношении к своему здоровью, формирование компетентности учащихся в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями, самостоятельное освоение теоретических знаний о физической культуре и здоровом образе жизни сохранении творческого долголетия, овладение учащимися технологиями современных оздоровительных систем, самостоятельной и творческой организации занятий физическими упражнениями, воспитание у учащихся положительных качеств личности, сотрудничество и соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Задачи физического воспитания учащихся 9-11 классах направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувство ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Согласно учебному плану МОУ «ВСОШ №37» рабочая программа в 10 классе рассчитана на 105 часов (35 учебных недель, по 3 урока в неделю), в 9, 11 классе – на 102 часа (34 недели по 3 часа в неделю).

**Таблица соответствия авторской программы В.И.Лях и рабочей программы.
Распределение учебного времени прохождения программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	97	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры/баскетбол/футбол/волейбол	39	39
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7	7
1.4	Легкая атлетика	43	41
1.5	Лыжная подготовка	14	14
2	Вариативная часть	2	1
Итого		105	102

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. В вариативную часть образовательной программы, связанной с региональными и национальными особенностями, включены:

- зимние виды спорта (лыжная подготовка, «зимний» мини- футбол, коньки);
- физические упражнения оздоровительной направленности;
- русские народные игры (лапта).

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Социокультурные основы

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;
- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию;
- современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Психолого – педагогические основы

- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий;
- основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта;
- основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта

Медико – биологические основы

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий;
- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Закрепление навыков закаливания

- воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приёмов саморегуляции

- повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе; аутогенная тренировка; психомышечная и психорегулирующая тренировки; элементы йоги.

Волейбол – 23 ч.

- терминология игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия, влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика – 7 ч.

- основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с

младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Лёгкая атлетика – 43 ч.

- биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка- 14 ч.

- правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Гимнастика и акробатика (7 часов).

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (29 час).

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Лыжная подготовка (36 часов) в том числе региональный компонент – 34 часа.

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры (47 часов).

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

В том числе региональный компонент.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов. Подъем по склону. Передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попеременным (одновременным) двухшажным ходом. Передвижение на скорость. Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение при прохождении спусков. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант (погода не соответствует температурным нормам):

Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега. Подвижные и спортивные игры.

Перечень компонентов учебно-методического комплекса, обеспечивающего реализацию рабочей программы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура» 8-9кл. Издательство «Просвещение».
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Лях В.И., Зданевич А.А. автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», М.: 2008г.

