

Рабочая программа по физической культуре для девушек 11 А класса  
на 2013 – 2014 уч. год.

Программу составила учитель физической культуры Терехова Н.К.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для девушек 11 А класса на 2013-2014 учебный год составлена на основании:

- Федерального государственного стандарта среднего (полного) общего образования
- примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре
- авторской программы по физической культуре « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич Москва Просвещение 2013 г.

Цель рабочей программы:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи рабочей программы:

- содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления 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 условий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовка к службе в армии;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей,
- развитие морально-волевых качеств
- содействие развитию психических процессов и обучению основам психической регуляции.

Количество часов – 3 часа в неделю/102 часа за год/

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Элементы единоборств (9 часов) заменены спортивными играми и включены в вариативную часть-6 часов( баскетбол) и 3 часа включены в спортивные игры (волейбол). Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Теоретические сведения изучаются в процессе урока. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету « физическая культура» и состоит из следующих видов программы:

- основы знаний о физической культуре
- легкая атлетика
- гимнастика с элементами акробатики
- спортивные игры ( волейбол)
- кроссовая подготовка

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.*

*Социокультурные основы.*

### *11 класс.*

Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### *Психолого-педагогические основы.*

### *11 класс*

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для поведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки. Совершенствование основных прикладных двигательных действий( гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта( спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

#### *Медико-биологические основы.*

### *11 класс.*

Основы техники безопасности профилактики травматизма, профилактические мероприятия ( гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия ( гидропроцедуры, закаливание) при организации и проведении спортивно- массовых и самостоятельных занятий ФКиС.

Вредные привычки ( курение, алкоголизм, наркомания)причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

#### *Закрепление навыков закаливания.*

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка с учетом индивидуальных особенностей девушек.

#### *Приемы саморегуляции.*

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

*Закрепление приемов самоконтроля.* Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

#### *Баскетбол*

*11 класс* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### *Волейбол*

*11 класс* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### *Гимнастика с элементами акробатики.*

### *11 класс.*

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

*Легкая атлетика.*

*11 класс.*

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Оценивание учащихся предусмотрено по окончанию изучения раздела учебной программы и по мере освоения умений и навыков.

*Уровень физической подготовленности девушек 16 – 17 лет.*

		Контрольное упражнение	Возраст	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16 лет	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
			17 лет	6,1	5,9 -5,3	4,8
2	Координа – ционные	Челночный бег 3x10 м	16 лет	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17 лет	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно- Силовые	Прыжки в длину с места	16 лет	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17 лет	160	170 -190	210
4	Выносливость	6- минутный Бег	16 лет	900 и ниже	1050 -1200	1300 и выше
			17 лет	900	1050 -1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед	16 лет	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17 лет	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	16 лет	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17 лет	6	13-15	18

Учебно-методическая комплект «Физическая культура 10 – 11 класс под общей редакцией В.И. Ляха включает :

- комплексную программу физического воспитания учащихся 1 – 11 классов;
- учебник Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс, В.И.Лях А.А. Зданевич Москва, « Просвещение» 2013 г
- методическое пособие для учителя 10 -11 класс, В.И.Лях А.А. Зданевич Москва, « Просвещение» 2013 г
- тестовый контроль 10-11 класс, В.И.Лях ; Москва, « Просвещение» 2013 г

По окончании средней (полной) школы учащийся сдает дифференцированный зачет.  
По окончании средней (полной) школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе демонстрировать, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

*Демонстрировать*

<i>Физическая способность</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные	<i>Бег 100 м , сек.</i>	17,5
	<i>Бег 30 м, сек</i>	5,4
Силовые	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз.	14
Скоростно-Силовые	Прыжок в длину с места ,см	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин. сек.	10.00

*Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 11 класс- девушки*

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	<b>Базовая часть</b>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры волейбол	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1	Баскетбол	21
	итого	102