

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА УЛАН-УДЭ

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО

Протокол № 1

от «23» 08 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. Директора по УВР

Майс Райс З.П.

«23» 08 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

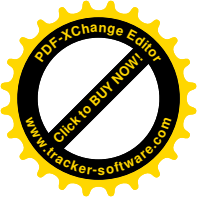
Класс:10

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Куреев Е.А.

г. Улан-Удэ, 2021 г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Курс «Теоретические основы физической культуры и спорта» в 10 классе является основой физического воспитания учащихся, находящихся в пенитенциарной системе. В сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели и задачи, решаемые при реализации данной рабочей программы образовательного учреждения

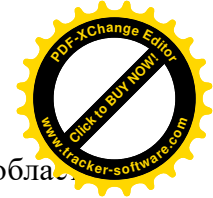
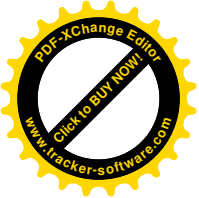
В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей осужденных-учащихся, их самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка теоретических представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.



Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Нормативно-правовая основа рабочей программы:

- 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по состоянию 2020 г.
- 2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- 3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- 4) Закон Республики Бурятия от 01 февраля 1996 г. №250-1 «О физической культуре и спорте (с изменениями и дополнениями на 09. 07. 2018 г.);
- 5) Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03. 2004;
- 6) Учебный план общеобразовательного учреждения на 2020-2021 учебный год.
- 7) Годовой календарный график общеобразовательного учреждения на 2020-2020 учебный год.

Общая характеристика курса:

Предметом обучения физической культуре в вечерней школе при исправительном учреждении является побуждение учащихся-осужденных к активной двигательной активности, направление и мотивация к ведению здорового образа жизни с общеразвивающей направленностью.

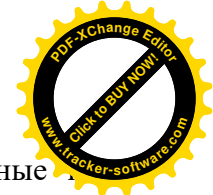
Общеобразовательное обучение и профессиональная подготовка - одно из основных средств исправления и ресоциализации осужденных. Образовательный уровень осужденных, как правило, невысокий. Мотивами получения знаний в изучении курса являются приобретение знаний и повышение своего социального уровня, развитию физического состояния тела, навыков ведения здорового образа жизни. Развитию и закреплению у осужденных этих положительных мотивов могла бы способствовать грамотно организованная индивидуальная и групповая работа с ними.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место курса в учебном плане:

Курс «Теоретические основы физической культуры и спорта» изучается с 10 по 12 класс из расчёта 1 или 2 ч. в неделю: в 10 классе — 35 ч., в 11 классе — 70 ч., в 12 классе — 35 ч.

Реализация национально-регионального компонента предусматривает возможность введения содержания, связанного с географическим, экономическим положением, а также традициями региона (Республики Бурятия). Он отвечает потребностям и



интересам народов нашей страны и позволяет организовать занятия, направленные на изучение природных, социокультурных и экономических особенностей региона, национального (бурятского) языка.

Республика Бурятия – региональное образование со сложившимися природно-климатическими, экономическими, социокультурными и историческими особенностями. Региональный компонент содержания курса призван отражать региональное образовательное пространство Бурятии.

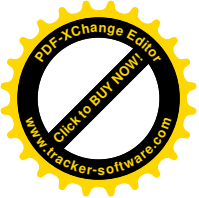
Реализация регионального компонента в ВСОШ №14 предполагает применение теоретических материалов, дидактических материалов, заданий, тестов составленных с учетом особенностей Республики Бурятия (для предмета курса «Теоретические основы физической культуры и спорта» особое внимание уделяется климатическим особенностям региона, историческом, традиционном наследии). Адаптирует общие сведения курса к практическим реалиям проживания в регионе.

Учебный план – 10 класс (один урок в неделю)

35 часов

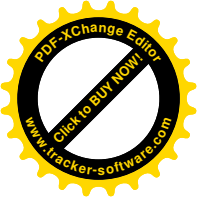
№	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая культура древнего мира	11
2	Физическая культура 20 века	7
3	Ф К и спорт в современном обществе	10
4	Ф К и спорт в местах лишения свободы	6
5	Подведение итогов учебного года, задание на каникулы	1

Итого: 35 часов.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС – 35 ЧАСОВ

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
1	Зарождение физической культуры	1	
Физическая культура стран Древнего мира – 11 часов			
2	Физическая культура стран Древнего Востока	1	
3	Физическая культура стран Древней Индии	1	
4	Физическая культура стран Древнего Китая	1	
5	Физическая культура стран античной Греции	1	
6	Физическая культура древней Эллады, Спарта	1	
7	Физическая культура древних Афин	1	
8	Древнегреческая агонистика	1	
9	Физическая культура Древнего мира	1	
10	Царский период в развитии ФК в древнем Риме	1	
11	Второй период развития ФК в Древнем Риме, гладиаторские школы	1	
12	Третий период развития ФК в древнем Риме «Императорский»	1	
Физическая культура 20 века – 7 часов			
13	Международное спортивное движение. Становление и развитие.	1	
14	Международное студенческое спортивное движение.	1	
15	Страны мира в контексте физкультуры и спорта.	1	
16	Физкультура и спорт в Советском союзе.	1	
17	СССР на международной арене (1920/30 г. г.)	1	
18	СССР на международной арене (1940/80 г. г.)	1	
19	ФК и спорт в России в конце 20 столетия.	1	
Физическая культура и спорт в современном обществе – 10 часов			
20	Состояние физической культуры и спорта в мире в настоящее время (обзорная лекция).	1	
21	Состояние физической культуры и спорта в РФ в начале 21 в. и настоящее время.	1	
22	Социальная роль ФК и спорта в развитии общества.	1	
23	Роль физкультуры и общества в формировании личности.	1	
24	Значение ФК и спорта в контексте здорового образа жизни.	1	



25	ФК и спорт как социальные феномены общества.	1	
26	Становление и развитие ФК и спорта В Бурятии в начале и середине 20 века.	1	
27	ФК и спорт Бурятии в конце 20, начале 21 веков.	1	
28	Национальные виды спорта.	1	
29	Достижения бурятских спортсменов на международной арене.	1	
ФК и спорт – в местах лишения свободы – 6 часов			
30	ФК и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1	
31	Правила поведения, техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1	
32	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	
33	Утренняя гимнастика в местах лишения свободы.	1	
34	Разминка – важный этап в подготовке организма к занятиям физическими упражнениями.	1	
35	Подведение итогов учебного года, рекомендации осужденным учащимся по поддержанию организма в летний период при отбытии наказания.	1	

Итого: 35 часов.



Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года в соответствии с требованиями, установленными ФГОС, образовательной программой образовательного учреждения, требованиями ГИА по образовательным программам основного общего и среднего общего образования:

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **10 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

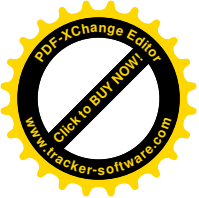
- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- Общекультурные и исторические сведения;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем упражнений предложенного комплекса;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь:

- 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с учителями и сотрудниками учреждения, а также с осужденными, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Виды и формы контроля:

- опрос;
- контрольное задание;
- контрольный урок;
- тестирование.



Перечень учебно – методического обеспечения, список литературы.

Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура; Альфа-М, Инфра-М - М., 2012. - 336 с.

Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. для студентов вузов/И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова.-7-е изд., стер.- М.: Академия, 2013.-528 с.

Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура; Флинта, Наука - М., 2015. - 424 с.

Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина; Медицина - М., 2006. - 304 с.

Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте; Academia - М., 2015. - 272 с.

Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта; Радуга - М., 2005. - 400 с.

Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура; СпортАкадемПресс - М., 2015. - 140 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 класс. М.; Просвещение 2015. 237 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс. М.; Просвещение 2015. 237 с.

Очерки по истории физической культуры; Физкультура и спорт - М., 2016. - 208 с.

Под редакцией Маргазина В. А., Семеновой О. Н. Гигиена физической культуры и спорта; Спец Лит - М., 2011. - 192 с.

Под ред. Столбова В.В., История физической культуры и спорта; Физкультура и спорт - М., 2016. - 359 с.

Под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. Теория и методика обучения базовым видам, - М.: Академия, 2013.-288 с.

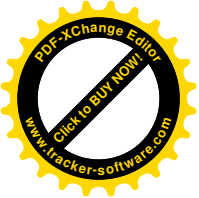
Мантуров С. В., Фомин В. А., Стрельников В. А. Спортивная летопись Бурятии. Материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию образования госорганов управления ФК и С республики Бурятия. – Улан-Удэ, 1998, стр. 5-14.

Санданов Б. Д. Три игры мужей., Улан-Удэ 1993 г. - 160 стр.

Карпов А. С., Капустин А. П. Футболу Бурятии 75 лет. Улан-Удэ, 2000 г. – 50 стр.

Лыжные гонки в Бурятии. Справочник /сост. В. М. Денисов. Улан-Удэ, 2000 г.- 44 стр.

Фомин В. А., Стрельников В. А. Одиссея Олимпийских стартов россиян: Издательство БГУ, 1997 г., 122 стр.



Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 10 классе.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по представленным в учебном плане разделам.

Цель тестирования:

контроль качества знаний учащегося по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

Проверить усвоение знаний учащегося по пройденным разделам,
выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; — М.: «Просвещение», 2016г.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 10 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

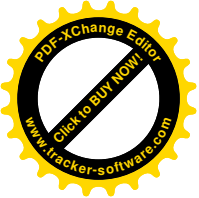
79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Кодификатор элементов содержания для составления контрольных измерительных материалов к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 10 классе.

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич;. — М.: «Просвещение», 2016г.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14 ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Рассмотрено
На заседании МО
Протокол № ____
От « ____ » ____ 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
____ Райс З. П.
« ____ » ____ 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ВСОШ №14
____ Е. А. Мальцева
« ____ » ____ 2020 г.

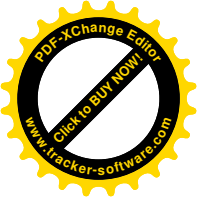
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Теоретические основы физической культуры и спорта»

11 класс

Составитель: Куреев Е. А. – учитель физкультуры,
Отличник физической культуры РФ,
Заслуженный работник физической культуры РБ

г. Улан-Удэ
2020 г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Курс «Теоретические основы физической культуры и спорта» в 11 классе является основой физического воспитания учащихся, находящихся в пенитенциарной системе. В сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели и задачи, решаемые при реализации данной рабочей программы образовательного учреждения

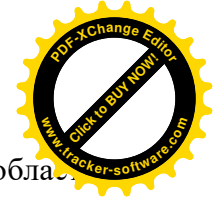
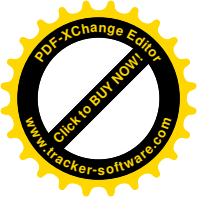
В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей осужденных-учащихся, их самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка теоретических представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.



Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Нормативно-правовая основа рабочей программы:

- 8) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по состоянию 2020 г.
- 9) Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- 10) Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- 11) Закон Республики Бурятия от 01 февраля 1996 г. №250-1 «О физической культуре и спорте (с изменениями и дополнениями на 09. 07. 2018 г.);
- 12) Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03. 2004;
- 13) Учебный план общеобразовательного учреждения на 2020-2021 учебный год.
- 14) Годовой календарный график общеобразовательного учреждения на 2020-2020 учебный год.

Общая характеристика курса:

Предметом обучения физической культуре в вечерней школе при исправительном учреждении является побуждение учащихся-осужденных к активной двигательной активности, направление и мотивация к ведению здорового образа жизни с общеразвивающей направленностью.

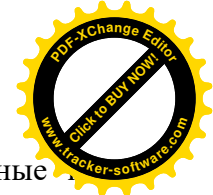
Общеобразовательное обучение и профессиональная подготовка - одно из основных средств исправления и ресоциализации осужденных. Образовательный уровень осужденных, как правило, невысокий. Мотивами получения знаний в изучении курса являются приобретение знаний и повышение своего социального уровня, развитию физического состояния тела, навыков ведения здорового образа жизни. Развитию и закреплению у осужденных этих положительных мотивов могла бы способствовать грамотно организованная индивидуальная и групповая работа с ними.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место курса в учебном плане:

Курс «Теоретические основы физической культуры и спорта» изучается с 10 по 12 класс из расчёта 1 или 2 ч. в неделю: в 10 классе — 35 ч., в 11 классе — 70 ч., в 12 классе — 35 ч.

Реализация национально-регионального компонента предусматривает возможность введения содержания, связанного с географическим, экономическим положением, а также традициями региона (Республики Бурятия). Он отвечает потребностям и



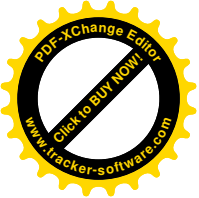
интересам народов нашей страны и позволяет организовать занятия, направленные на изучение природных, социокультурных и экономических особенностей региона, национального (бурятского) языка.

Республика Бурятия – региональное образование со сложившимися природно-климатическими, экономическими, социокультурными и историческими особенностями. Региональный компонент содержания курса призван отражать региональное образовательное пространство Бурятии.

Реализация регионального компонента в ВСОШ №14 предполагает применение теоретических материалов, дидактических материалов, заданий, тестов составленных с учетом особенностей Республики Бурятия (для предмета курса «Теоретические основы физической культуры и спорта» особое внимание уделяется климатическим особенностям региона, историческом, традиционном наследии). Адаптирует общие сведения курса к практическим реалиям проживания в регионе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 11 КЛАСС – 2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ – 70 ЧАСОВ

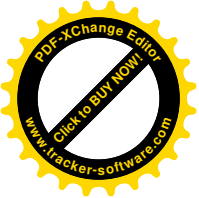
№	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в современном обществе.	14 часов
2	Общетеоретические и исторические сведения.	14 часов
3	Твой организм и здоровый образ жизни.	9 часов
4	Физическая культура и спорт в местах лишения свободы.	15 часов
5	Вековой путь физической культуры и спорта Бурятии	18 часов



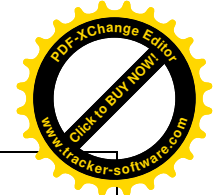
Итого: 70 часов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 11 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
Физическая культура и спорт в современном обществе – 14 часов			
1	Основные понятия и определения курса	1	
2	История возникновения и формирования физической культуры и спорта	1	
3	Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе	1	
4	Современная система физического воспитания в России и других странах мира, её цели и задачи	1	
5	Физическая культура и спорт в ракурсе здорового образа жизни. Значение физкультуры и спорта в жизни человека	1	
6	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	1	
7	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	
8	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	1	
9	Психические процессы в обучении двигательным действиям	1	
10	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	
9	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1	
11	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1	
12	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	
13	Совершенствование физических способностей	1	
14	Контрольный урок по пройденной теме	1	
Общетеоретические и исторические сведения – 14 часов			
15	Правовые основы ФК и спорта	1	
16	Понятие о физической культуре личности	1	
17	ФК и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1	
18	Правила поведения, техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	
19	Предупреждение травматизма на занятиях физической культуры и спорта	1	
20	Основные формы и виды физических упражнений	1	
21	Классификация и признаки системы физического воспитания	1	
22	Особенности различных форм занятий физическими упражнениями	1	
23	Адаптивная физическая культура	1	
24	Физическая нагрузка и способы её регулирования	1	
25	Контроль за состоянием физической нагрузки во	1	



	время занятий ФК и спортом		
26	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1	
27	Основы организации двигательного режима	1	
28	Контрольный урок по пройденной теме	1	
Твой организм и здоровый образ жизни – 9 часов			
29	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1	
30	Регулирование (улучшение) телосложения	1	
31	Методики регулирования массы тела человека	1	
32	Вредные привычки (курение, наркомания) и их профилактика средствами физической культуры	1	
33	Вредные привычки (алкоголь, анаболические препараты, допинг) и их профилактика	1	
34	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1	
35	Спортивно-оздоровительная система физических упражнений в местах лишения свободы	1	
36	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1	
37	Контрольный урок по пройденной теме	1	
Физическая культура и спорт в местах лишения свободы –15 часов			
38	Физкультура в местах лишения свободы, выбирайте виды спорта	1	
39	Основы техники безопасности при занятиях игровыми видами спорта в ИУ	1	
40	Основы техники безопасности при занятиях легкой атлетикой (бег, прыжки) гимнастикой в условиях ИУ	1	
41	Разминка – основное условие для человека при занятиях ФК и спортом в условиях УИС	1	
42	Развитие физических качеств осужденного при занятиях спортом	1	
43	Атлетическая гимнастика в повседневной жизни осужденного	1	
44	Комплекс упражнений утренней гимнастики в условиях УИС	1	
45	Оздоровительный бег в местах лишения свободы и его преимущества перед другими видами спорта	1	
46	Футбол в местах лишения свободы и его значение для перевоспитания осужденных	1	
47	Комплексный подход (занятия ФК и спортом + ведение здорового образа жизни в совершенствовании тела и духа	1	
48	Гиревой спорт в местах лишения свободы	1	
49	Спортивные игры в местах лишения свободы	1	
50	Настольные игры в местах лишения свободы	1	
51	Правила проведения соревнований по видам спорта	1	
52	Контрольный урок по пройденной теме	1	
Вековой путь физической культуры и спорта Бурятии – 18 часов			
53	Физическая культура в дореволюционный период	1	



54	Физическая культура и спорт в Бурятии в годы советской власти (1917 – 1945 г.г.)	1	
55	Физическая культура и спорт в 30 – 40 годы 20-го столетия.	1	
56	Контрольный урок	1	
57	Спортивное движение в послевоенные годы	1	
58	Волейбол, футбол в Бурятии	1	
59	Пулевая стрельба, лыжный спорт Бурятии	1	
60	Лёгкая атлетика Республики Бурятия	1	
61	Конькобежный спорт Бурятии	1	
62	Велоспорт, шахматы, шашки Бурятии	1	
63	Развитие бокса Бурятии	1	
64	Стрельба из лука – становление , развитие	1	
65-66	Вольная борьба Бурятии – становление, развитие	2	
67	Контрольный урок	1	
67	Национальные виды спорта Бурятии	1	
68	Новый этап развития физкультуры и спорта в Бурятии	1	
69	Лучшие спортсмены и тренеры – гордость бурятского спорта	1	
70	Подведение итогов за учебный год	1	

Итого – 70 часов



Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года в соответствии с требованиями, установленными ФГОС, образовательной программой образовательного учреждения, требованиями ГИА по образовательным программам основного общего и среднего общего образования:

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **11 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

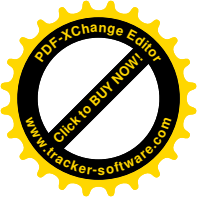
- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- Общекультурные и исторические сведения;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем упражнений предложенного комплекса;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь:

- 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с учителями и сотрудниками учреждения, а также с осужденными, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Виды и формы контроля:

- опрос;
- контрольное задание;
- контрольный урок;
- тестирование.



Перечень учебно – методического обеспечения, список литературы.

Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура; Альфа-М, Инфра-М - М., 2012. - 336 с.

Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. для студентов вузов/И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова.-7-е изд., стер.- М.: Академия, 2013.-528 с.

Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура; Флинта, Наука - М., 2015. - 424 с.

Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина; Медицина - М., 2006. - 304 с.

Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте; Academia - М., 2015. - 272 с.

Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта; Радуга - М., 2005. - 400 с.

Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура; СпортАкадемПресс - М., 2015. - 140 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 класс. М.; Просвещение 2015. 237 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс. М.; Просвещение 2015. 237 с.

Очерки по истории физической культуры; Физкультура и спорт - М., 2016. - 208 с.

Под редакцией Маргазина В. А., Семеновой О. Н. Гигиена физической культуры и спорта; Спец Лит - М., 2011. - 192 с.

Под ред. Столбова В.В., История физической культуры и спорта; Физкультура и спорт - М., 2016. - 359 с.

Под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. Теория и методика обучения базовым видам, - М.: Академия, 2013.-288 с.

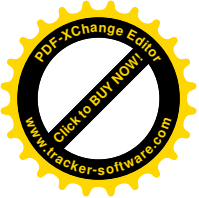
Мантуров С. В., Фомин В. А., Стрельников В. А. Спортивная летопись Бурятии. Материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию образования госорганов управления ФК и С республики Бурятия. – Улан-Удэ, 1998, стр. 5-14.

Санданов Б. Д. Три игры мужей., Улан-Удэ 1993 г. - 160 стр.

Карпов А. С., Капустин А. П. Футболу Бурятии 75 лет. Улан-Удэ, 2000 г. – 50 стр.

Лыжные гонки в Бурятии. Справочник /сост. В. М. Денисов. Улан-Удэ, 2000 г.- 44 стр.

Фомин В. А., Стрельников В. А. Одиссея Олимпийских стартов россиян: Издательство БГУ, 1997 г., 122 стр.



Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 11 классе.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по представленным в учебном плане разделам.

Цель тестирования:

контроль качества знаний учащегося по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

Проверить усвоение знаний учащегося по пройденным разделам,
выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; — М.: «Просвещение», 2016г.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 11 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

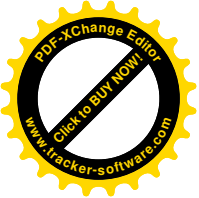
79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Кодификатор элементов содержания для составления контрольных измерительных материалов к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 11 классе.

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич;. — М.: «Просвещение», 2016г.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14 ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Рассмотрено
На заседании МО
Протокол № ____
От « ____ » ____ 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
____ Райс З. П.
« ____ » ____ 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ВСОШ №14
____ Е. А. Мальцева
« ____ » ____ 2020 г.

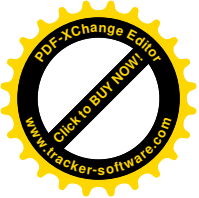
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Теоретические основы физической культуры и спорта»

12 класс

Составитель: Куреев Е. А. – учитель физкультуры,
Отличник физической культуры РФ,
Заслуженный работник физической культуры РБ

г. Улан-Удэ
2020 г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Курс «Теоретические основы физической культуры и спорта» в 12 классе является основой физического воспитания учащихся, находящихся в пенитенциарной системе. В сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели и задачи, решаемые при реализации данной рабочей программы образовательного учреждения

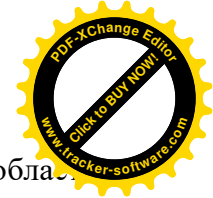
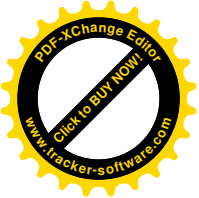
В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей осужденных-учащихся, их самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка теоретических представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.



Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Нормативно-правовая основа рабочей программы:

- 15) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по состоянию 2020 г.
- 16) Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- 17) Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- 18) Закон Республики Бурятия от 01 февраля 1996 г. №250-1 «О физической культуре и спорте (с изменениями и дополнениями на 09. 07. 2018 г.);
- 19) Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03. 2004;
- 20) Учебный план общеобразовательного учреждения на 2020-2021 учебный год.
- 21) Годовой календарный график общеобразовательного учреждения на 2020-2020 учебный год.

Общая характеристика курса:

Предметом обучения физической культуре в вечерней школе при исправительном учреждении является побуждение учащихся-осужденных к активной двигательной активности, направление и мотивация к ведению здорового образа жизни с общеразвивающей направленностью.

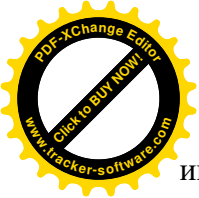
Общеобразовательное обучение и профессиональная подготовка - одно из основных средств исправления и ресоциализации осужденных. Образовательный уровень осужденных, как правило, невысокий. Мотивами получения знаний в изучении курса являются приобретение знаний и повышение своего социального уровня, развитию физического состояния тела, навыков ведения здорового образа жизни. Развитию и закреплению у осужденных этих положительных мотивов могла бы способствовать грамотно организованная индивидуальная и групповая работа с ними.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место курса в учебном плане:

Курс «Теоретические основы физической культуры и спорта» изучается с 10 по 12 класс из расчёта 1 или 2 ч. в неделю: в 10 классе — 35 ч., в 11 классе — 70 ч., в 12 классе — 35 ч.

Реализация национально-регионального компонента предусматривает возможность введения содержания, связанного с географическим, экономическим положением, а также традициями региона (Республики Бурятия). Он отвечает потребностям и



интересам народов нашей страны и позволяет организовать занятия, направленные на изучение природных, социокультурных и экономических особенностей региона, национального (бурятского) языка.

Республика Бурятия – региональное образование со сложившимися природно-климатическими, экономическими, социокультурными и историческими особенностями. Региональный компонент содержания курса призван отражать региональное образовательное пространство Бурятии.

Реализация регионального компонента в ВСОШ №14 предполагает применение теоретических материалов, дидактических материалов, заданий, тестов составленных с учетом особенностей Республики Бурятия (для предмета курса «Теоретические основы физической культуры и спорта» особое внимание уделяется климатическим особенностям региона, историческом, традиционном наследии). Адаптирует общие сведения курса к практическим реалиям проживания в регионе.

Учебный план – 12 класс – 1 час в неделю, всего 35 часов

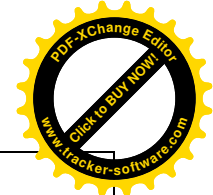
№	Наименование разделов	Количество часов
1	Повторение пройденного в 10-11 классе.	4
2	Базовые виды спорта школьной программы.	9
3	Твой организм.	6
4	Основные элементы развития физической культуры человека.	15
	Резерв	1

Итого: 35 часов.



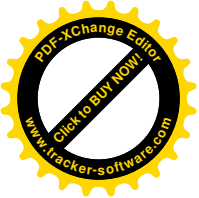
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 12 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
1	Физическая культура и спорт в современном мире	1	
Повторение пройденного в 10-11 классах		3	
2	Что такое физическая культура и спорт	1	
3	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1	
4	Олимпийские игры древности и современность	1	
Базовые виды спорта школьной программы		9	
5	Баскетбол	1	
6	Гандбол – ручной мяч	1	
7	Волейбол	1	
8	Футбол	1	
9	Гимнастика с элементами акробатики	1	
10	Лёгкая атлетика – королева спорта	1	
11	Лыжный спорт – лыжная подготовка	1	
12	Спортивные единоборства	1	
13	Плавание	1	
Твой организм		6	
14	Основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка	1	
15	Сердце, кровеносные сосуды	1	
16	Органы чувств	1	
17	Мозг и нервная система	1	
18	Органы дыхания	1	
19	Органы пищеварения	1	
Основные элементы развития физической культуры человека		15	
20	Личная гигиена	1	
21	Закаливание	1	
22	Пища и питательные вещества	1	
23	Вода и питьевой режим	1	
24	Тренировка ума и характера	1	
25	Самоконтроль при занятиях ФК и спортом	1	
26	Спортивная одежда и обувь на занятиях спортом	1	
27	Как правильно начать заниматься спортом в местах лишения свободы и тренироваться	1	



28	Утренняя гимнастика в местах лишения свободы – залог здорового образа жизни	1	
29	Совершенствование координационных способностей – необходимые условия занимающихся ФК и спортом	1	
30	Атлетическая гимнастика в местах лишения свободы	1	
31	Оздоровительный бег – в местах лишения свободы и его польза для здоровья	1	
33	Туризм – история развития, виды, значение	1	
34	Итоговое занятие. Подведение итогов года	1	
35	Резерв учителя	1	

Итого: 35 часов



Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года в соответствии с требованиями, установленными ФГОС, образовательной программой образовательного учреждения, требованиями ГИА по образовательным программам основного общего и среднего общего образования:

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 12 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

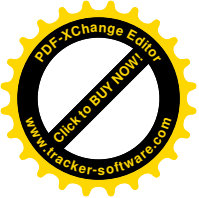
- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные общетеоретические и исторические сведения, полученные в процессе изучения данного теоретического курса;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем упражнений предложенного комплекса;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь:

- 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с учителями и сотрудниками учреждения, а также с осужденными, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Виды и формы контроля:

- опрос;
- контрольное задание;
- контрольный урок;
- тестирование.



Перечень учебно – методического обеспечения, список литературы.

Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура; Альфа-М, Инфра-М - М., 2012. - 336 с.

Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. для студентов вузов/И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова.-7-е изд., стер.- М.: Академия, 2013.-528 с.

Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура; Флинта, Наука - М., 2015. - 424 с.

Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина; Медицина - М., 2006. - 304 с.

Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте; Academia - М., 2015. - 272 с.

Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта; Радуга - М., 2005. - 400 с.

Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура; СпортАкадемПресс - М., 2015. - 140 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 класс. М.; Просвещение 2015. 237 с.

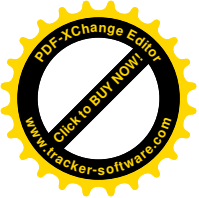
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс. М.; Просвещение 2015. 237 с.

Очерки по истории физической культуры; Физкультура и спорт - М., 2016. - 208 с.

Под редакцией Маргазина В. А., Семеновой О. Н. Гигиена физической культуры и спорта; СпецЛит - М., 2011. - 192 с.

Под ред. Столбова В.В., История физической культуры и спорта; Физкультура и спорт - М., 2016. - 359 с.

Под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. Теория и методика обучения базовым видам, - М.: Академия, 2013.-288 с.



Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 12 классе.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по представленным в учебном плане разделам.

Цель тестирования:

контроль качества знаний учащегося по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

Проверить усвоение знаний учащегося по пройденным разделам,
выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; — М.: «Просвещение», 2016г.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 12 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

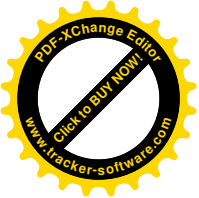
79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Кодификатор элементов содержания для составления контрольных измерительных материалов к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 12 классе.

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич;. — М.: «Просвещение», 2016г.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕИНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14
ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Согласовано:
Руководитель МО
школы

А.
«___» 2020 г.

Согласовано:
Зам директора по УВР

Райс З. П.
«___» 2020 г.

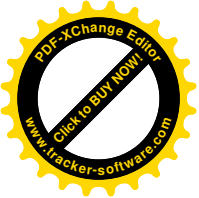
Утверждаю:
Директор
Мальцева Е.
«___» 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 КЛАССОВ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 год**

Составитель: Куреев Е. А. – учитель физкультуры.
Отличник физической культуры РФ,
Заслуженный работник физической культуры РБ

Улан-Удэ
2020 г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана для учащихся 12 классов вечерней (сменной) общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления, рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчёта 1 час в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

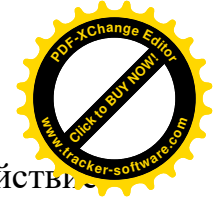
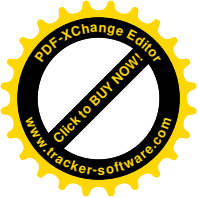
Сроки реализации программы один учебный год.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностно-ориентированного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по настольному теннису направлена на:

- ❖ Реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями осужденных учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (учебный класс в ИК-2, коридор в ИК-7 с теннисным столом), региональными климатическими условиями и видом учебного заведения (школа в местах лишения свободы);
- ❖ Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логистике поэтапного его усвоения, перевода учебных занятий в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- ❖ Расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее развитие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ❖ Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе использования осужденными учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по настольному теннису является формирование у осужденных учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания осужденных по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:



- Укрепление здоровья, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение «школой движений»;
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей.;
- Формирования элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г, Москвы. Автор доктор педагогических наук В. И. Лях.

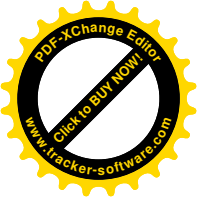
Задачи:

Образовательные

- Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- Обучить осужденных учащихся технике и тактике игры в настольный теннис;
- Научить правильно регулировать свою учебную нагрузку.

Развивающие

- Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- Развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями в повседневной жизни.



Воспитательные

- Способствовать развитию социальной активности осужденных учащихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать толерантность, коммуникабельность, коллективизм, взаимовыручку и взаимопомощь, сохраняя свою индивидуальность;
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма, профилактические мероприятия по борьбе с гриппом, короновирусной инфекцией.

Программа занятий по настольному теннису рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по одному часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приёмы и тактические комбинации.

На занятиях по настольному теннису при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма). Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

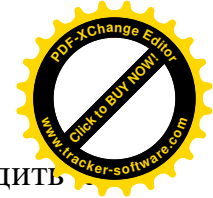
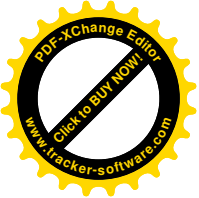
Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями осужденных учащихся являются:

- Умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать с окружающими в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия с одноклассниками.

Личностными результатами освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Активно включаться в общение и взаимодействие с одноклассниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;



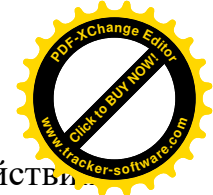
- Оказывать бескорыстную помощь своим товарищам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- ✓ Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ Общаться и взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ Обеспечивать защиту и сохранность окружающей среды во время отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- ✓ Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ✓ Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ Управлять эмоциями в обращении с окружающими, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;
- ✓ Технически правильно выполнять приёмы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения осужденными учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- ❖ Представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ❖ Оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ❖ Участвовать в организации и проведении элементы соревнований их объективное судейство;
- ❖ Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий и соревнований;
- ❖ В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;



- ❖ Находить особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ❖ Выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ❖ Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Узнают правила игры в настольный теннис;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований и определить победителя.

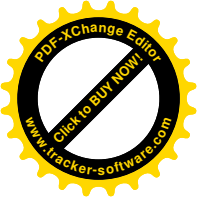
Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысят адаптивные возможности организма- противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- ✓ Расширят знания о технических приёмах в настольном теннисе;
- ✓ Получат распространённые знания о положении дел в современном настольном теннисе.



Будут уметь:

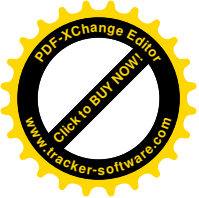
- ✓ Проводить специальную разминку для теннисиста;
- ✓ Овладеют различными приёмами техники игры в настольный теннис;
- ✓ Освоят приёмы тактики игры в настольный теннис;
- ✓ Овладеют навыками судейства в настольном теннисе;
- ✓ Овладеют навыками общения в коллективе теннисистов;
- ✓ Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеурочное время.

Разовьют следующие качества:

- ✓ Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- ✓ Повысят уровень противостояния организма обучающихся осужденных стрессовым ситуациям;
- ✓ Освоят подачу мяча, накат справа и слева по диагонали, освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- ✓ Освоят накат справа и слева в один угол стола; научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

Формы подведения итогов:

- ❖ Выполнение нормативов, спортивные соревнования, тесты, опрос по правилам игры в настольный теннис.



Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3	Правила игры в настольный теннис	1	1	
4	Организация и проведение соревнований	1	1	0
5	Общая и специальная физическая подготовка	8	0	8
6	Техника и тактика игры	18	1	17
7	Контрольные игры и соревнования	4	0	4
Итого		34	3	31

Содержание рабочей программы

Развитие настольного тенниса в России:

- Описание игры, её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения:

- Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

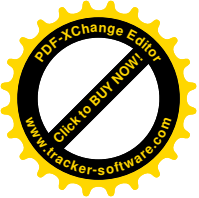
Гигиена места занятий:

- Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.
-

Правила игры в настольный теннис:

- Основные правила игры в настольный теннис, правила проведения соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка



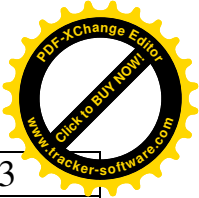
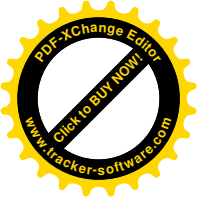
- ✚ Значение общей и специальной физической подготовки для учащихся, занимающихся настольным теннисом;
- ✚ Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.
- ✚ Разминка, общеразвивающие упражнения перед началом основной части урока и началом игры в настольный теннис.

Техника и тактика игры

- Набивание мяча ладонной стороной ракетки;
- Набивание мяча тыльной стороной ракетки;
- Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки;
- Накаты справа налево;
- Накаты слева на право;
- Атакующие удары справа налево;
- Подрезки справа и слева в любом направлении;
- Отработка техники подачи, выполнение подачи разными ударами;
- Игра в разных направлениях;
- Игра на счёт разученными ударами; игра коротких и длинных мячей;
- Отработка ударов накатом;
- Отработка ударов срезкой;
- Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки;
- Основа тактики игры.

Тематическое планирование

Тема учебного занятия	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	
2. Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1	1	
3. Специальные термины. Основы техники и тактики игры.	1	1	
4. Упражнения на быстроту и ловкость.	3	3	3
5. Упражнения на гибкость.	1		1
6. Силовые упражнения.	2		2
7. Упражнения на выносливость.	2	2	
8. Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнение с ракеткой и шариком.	2		2
9. Техника подачи подставкой.	1		1



10. Игра подставкой справа и слева.	3		3
11. Атакующие удары по диагонали.	1		1
12. Игра в защите.	1		1
13. Тактические схемы.	1	1	
14. Выполнение подач разными ударами.	2		2
15. Игра в разных направлениях.	2		2
16. Игра на счёт разученными ударами.	2		2
17. Игра с коротких и длинных мячей.	1		1
18. Отработка ударов накатом.	2		2
19. Отработка ударов срезкой.	2		2
Поочерёдные удары правой и левой стороной ракетки.	2		2
ИТОГО	34	5	29

Материально-техническое обеспечение

В школе необходимо иметь: спортивный класс, отвечающий элементарным требованиям для игры в настольный теннис.

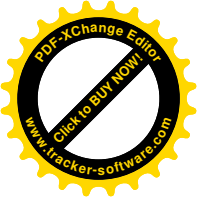
Для проведения систематических занятий по настольному теннису в каждом учебном году необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для игры в настольный теннис – 1 шт.
2. Ракетки теннисные – 10 шт.
3. Гимнастические стенки – 3 шт.
4. Скакалки – 10 шт.
5. Мячики теннисные – 100 шт.
6. Секундомер – 1 шт.
7. Рулетка – 1 шт.

ЛИТЕРАТУРА:

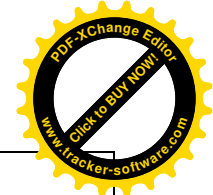
1. Шаповалова О. Теннис для начинающих- М; Вече, 2018.
2. Машка Олдржик, Шафаржик В. Начальная школа тенниса – М.; ВИСПО, 2016.
3. Ю. П. Байгулов «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра». Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
4. В. И. Лях. Физическая культура. Москва. Просвещение. 2018 г.
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
<http://www.infosport.ru/>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/hress/>.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 12 КЛАСС – 34 ЧАСА

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения
1	История развития тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	
2	Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП.	1	
3	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	1	
4	Упражнение у стены с ракеткой	1	
5	Подвижные игры с ракеткой и шариком	1	
6	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку	1	
7	Подача подставкой. СФП	1	
8	Игра подставкой справа. ускорение из различных исходных положений	1	
9	Игра подставкой слева. Ускорение из различных исходных положений	1	
10	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева	1	
11	Атакующие удары по диагонали	1	
12	Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча	1	
13	Прыжковые упражнения	1	
14	Поддачи мяча по диагонали	1	
15	Игра в защите. ОФП	1	
16	Тактические схемы. Одиночные игры	1	
17	Подача мяча накатом. Подвижная игра «восьмёрка»	1	
18	Подача мяча «подрезкой»	1	
19	Учебная игра в различных направлениях	1	
20	Учебные игры с использованием изученных технических приёмов	1	
21	Упражнения с ракеткой и мячом в движении и у стенки	1	
22	Упражнения для совершенствования подач мяча. СФУ	1	
23	Игра на счёт различными ударами. ОФП	1	
24	Игра на счёт различными ударами.	1	



	Прыжковые упражнения		
25	Игра с коротких и длинных мячей. ОФУ	1	
26	Удары «накатом» слева направо. ОФУ	1	
27	Удары «накатом» справа налево. ОФУ	1	
28	Срезка справа. СФУ	1	
29	«Срезка» слева. СФУ	1	
30	Применение приёма «срезка» в игре	1	
31	Поочерёдные удары правой и левой стороной ракетки	1	
32	Поочерёдные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	1	
33	Учебные игры с заданиями	1	
34	Соревнования в группах, парные игры	1	
ИТОГО		34	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Мальцева Елена Анатольевна

Действителен с 18.01.2022 по 18.01.2023