

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы № 122
г.о. Самара
Приказ № _____ от 30.08. 2017 г.



Суходчева А.И./

«Проверено»
Заместителем директора

« 29 » 08 2017 г.

Суход | Суходечко Т.А.

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 1
« 28 » 08 2017 г.

Елиз | Муромова Е.В.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 10-11 кл

Уровень общего образования: основной общий

Учитель: Ионова Людмила Павловна, Саблина Наталья Сергеевна, Егорова Елена Владимировна

Срок реализации программы: 2 года.

Количество часов по учебному плану: всего: 102 часа в год; в неделю: 3 часов.

Рабочая программа составлена на основе: : Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А. А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2014г

Учебник: «Физическая культура 10-11 классы» В.И.Лях, Москва: «Просвещение», 2011г

Рабочую программу составил (а) _____ Ионова Л.П.

г. Самара, 2017

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов 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;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на

физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся 10 – 11 классов основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.
- комплексной программы по физической культуре 1-11 классов . Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010. №889

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 ч, из расчета 3 ч в неделю в 10 классах (102 часа) и 11 классах (102 часа).

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения учебного курса

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
 - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
 - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 16.7 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 220	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки). Выполнять

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Содержание тем учебного курса

Организационно-методические указания

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур, приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения

программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	95	95
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15
1.4	Легкая атлетика	27	27
1.5	Лыжная подготовка	23	23
2	Вариативная часть	7	7
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой		
	Коньки	7	7
	Всего часов	102	102

Базовая часть содержания программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. ВФСК «ГТО»

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (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. **История Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования ВФСК «ГТО». Современный ВФСК «ГТО».**

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения 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 (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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 данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по спортивным играм

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость

упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Уделяется больше внимания развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестов ВФСК «ГТО»

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол (для юношей).

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10—11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Футбол . На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
Совершенствование двигательных способностей (с целью подготовки к тестированию по комплексу ГТО)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания. Упражнения скоростно-силового характера (прыжки, перемещения. Упражнения на развитие силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висе на низкой перекладине)

'Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения, комбинации.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: на гимнастической стенке, на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг),	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад, перевороты боком, мост из положения стоя. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей развитие силовых способностей, гибкости	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, упражнения силовой направленности по методу круговой тренировки, упражнения с набивными мячами. Комплексы атлетической гимнастики. Комплексы ритмической гимнастики. Комплексы упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Подготовка и выполнение тестов ГТО(силовые упражнения, гибкость)</p>	

Программный материал по легкой атлетике

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и выработать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Вести целенаправленную работу по развитию выносливости и быстроты. Совершенствовать прыжковые упражнения.

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель на дальность	Метание гранаты (700гр) г с 4-5 бросковых с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние:	Метание гранаты 500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние

На развитие выносливости	длительный бег 25 мин. кросс. бег с препятствиями.	Длительный бег до 20 минут
На развитие скоростной выносливости	Бег на дистанции 800, 1000 м с различной интенсивностью	Бег на дистанции 800. 1000 м с различной интенсивностью
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка , прыжки через длинную и короткую скакалку	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками Выполнение тестов комплекса ГТО, подготовка к тестированию в ЦТ.	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований . Изучение истории ВФСК «ГТО», содержание комплекса, изучение тестов своей ступени и способов подготовки к их выполнению	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками, выполнение обязанностей судьи при тестировании по комплексу ГТО	

Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная подготовка к выполнению тестов комплекса ГТО. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой
-------------------------	---

Программный материал по лыжной подготовке

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов- Классических и конькового Совершенствование горнолыжной техники Прохождение дистанции до 6 км (юноши) и 5 км (девушки)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов- Классических и конькового Совершенствование горнолыжной техники Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и 5 км (девушки)
На развитие выносливости и	Прохождение дистанции 5 км (с юн)с учетом	Прохождение дистанции 5 км (с юн)с учетом

скоростной выносливости.	времени	времени
Тестирование по комплексу ГТО	3км(дев) с учетом времени	3км(дев) с учетом времени
На знания о физической культуре	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. Знания комплекса ГТО.	

Вариативная часть содержания программного материала

Программный материал по подготовке простого катания на коньках

Основная направленность	Классы 10-11
На освоение техники	Катание по прямой и по повороту, техника старта, поворотов, торможений. Правила падений.
На развитие координационных способностей	Прохождение дистанции змейкой с изменением направления и скорости. Прохождение ворот.
На развитие выносливости	Катание со сбором предметов. Длительное катание в равномерном темпе до 2-3 км Подвижные игры.
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки конькобежцев. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила закаливания.

Тематическое планирование

Сроки	Тема урока и основные виды деятельности	Кол-во часов		Тематич учет знаний		Программные требования к знаниям, умениям учащихся 10- 11 кл
		план	дано	пла н	дано	
В теч. года	Основы знаний инструктажи по ТБ	В процессе уроков На первых уроках каждого раздела программы				<p>Должны знать: Здоровье и физическое развитие. Правила личной гигиены, опорно-двигательный аппарат. Защитные свойства организма. Возрастные особенности, физиологические основы деятельности систем организма</p> <p>Влияние физических упражнений на здоровье, физическое развитие и физические качества, формирование личности</p> <p>История развития физ. культуры и спорта. Олимпийское движение.</p> <p>Историю развития ГТО, современный комплекс ГТО, требования своей ступени.</p> <p>Приемы и правила закаливания, Способы самоконтроля. Определение физического развития. Индивидуальные особенности организма. Ориентирование на местности и выполнение туристических навыков.</p> <p>Эмоции и их регулирование.</p> <p>Требования техники безопасности по каждому виду программы и правила поведения на уроках физической культуры</p>
	1) естественные основы; 2) социально-психологические основы; 3) культурно-исторические основы; 4) самоконтроль;					
1-5,31-34	Легкая атлетика					Должны уметь и демонстрировать: влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и физическое развитие, технику упражнений,

недели		27			правила соревнований, выполнять учебные нормативы.
	1) совершенствование навыка бега на короткие и длинные дистанции Бег 100.800, 1500 м., 2000 м, 6-ти минутный бег	6			1) Различные виды ходьбы и бега- с изменением направления, частоты и длины шагов. Пробегать дистанции- 100,800, 1500м., 2000м. Выполнять кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять тесты комплекса ГТО в беге на выносливость (2000, 3000м), в беге на быстроту (100м)
	2) Совершенствование навыка прыжков	3			2) Прыгать на заданную длину по ориентирам, выполнять многоскоки. Прыгать в длину с места. Прыгать в длину с разбега. Прыжки через длинную и короткую скакалку. Выполнять тесты ГТО в прыжках в длину с разбега и с места.
	3) Совершенствование навыка метания	2			3) метать гранаты на дальность с места и с разбега. Выполнять тест комплекса ГТО в метании спортивного снаряда(граната 700гр. Юн и 500гр. Дев.)
	4)Развитие двигательных способностей: быстроты, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей	4			4) выполнять упражнения на развитие выносливости- 6-ти минутный бег, бег на длинные дистанции, быстроты- бег с ускорениями, с изменением направления и скорости; с/силовых – прыжки в длину, через скакалку; координационных- челночный бег, бег с прыжками, через препятствия, змейкой и т.д. Выполнять силовые и скоростно - силовые тесты комплекса ГТО (подтягивание на высокой перекладине, в висе лежа на низкой перекладине(дев), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки
	5) уроки оздоровительной и общеразвивающей направленности	8			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков бега, прыжков , метания. Прохождение полос препятствий. Спортивные игры.

	6) Контрольные уроки	4			Выполнять программные требования на результат
6-9, 15-16 27-30 недели	Спортивные игры	30			Должны знать: названия и правила игр, инвентарь, организацию и ТБ. историю развития баскетбола, волейбола, футбола Уметь и демонстрировать проводить самостоятельно общеразвивающую разминку, проводить самостоятельно спортивные игры
	1 Совершенствование техники и тактика игры в баскетбол, волейбол, футбол (юн)	12			1) выполнять элементы спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола)- ведение мяча, передачи, ловлю, броски с места и после движения. Выполнять комбинации технических элементов. Играть по правилам баскетбола, волейбола, футбола.
	2) комплексное развитие двигательных способностей	6			2) развивать двигательные способности в играх и ОФП Выполнять тесты комплекса ГТО скоростно-силового и силового характера.
	3) уроки спортивной и общеразвивающей направленности	8			Общеразвивающие упражнения, коррегирующая гимнастика (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, дыхательные упражнения). Углубленное изучение техники и тактики игры в волейбол, футбол
	4) контрольные уроки	4			Выполнять программные требования на результат
10-14 недели	Гимнастика с элементами акробатики	15			Должны знать: Названия гимнастических элементов. Осанка, личная гигиена, закаливание, напряжение и расслабление мышц. Страховку и само страховку, Первую помощь при травмах. Уметь и демонстрировать:
	1) совершенствование строевых,				1. выполнять строевые упражнения на месте, в движении, перестроения на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами и без

	общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	2				предметов
	2) совершенствование акробатических элементов, равновесия, висы, упоры	4				2. выполнять основные акробатические элементы, комбинации из освоенных элементов. Выполнять упражнения в равновесии, комбинации.
	3) освоение навыка лазания и перелезания	2				3. лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Прохождение полос препятствий.
	4. Уроки оздоровительной и общеразвивающей направленности	4				4. развивать гибкость, силу и координационные способности, корригирующая гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика Выполнять тесты комплекса ГТО по определению гибкости и силы
	5. контрольные уроки	3				5. Выполнять комбинации акробатических элементов, упр. в равновесии, лазание на результат. Выполнять силовые упражнения на результат.
17 - 26 недели	Лыжная подготовка Коньки (вариативная часть)	23 7				Должны знать: лыжный инвентарь, его подготовку, требования к одежде и обуви, закаливание, особенности дыхания, об отморожении и первой помощи, ТБ. Ориентирование на местности и выполнение туристических навыков. Уметь и демонстрировать:

	<p>-совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Совершенствование горнолыжной техники.</p> <p>Развитие выносливости и скоростной выносливости</p> <p>Преодоление дистанций по пересеченной местности.</p>	23			<p>1) выполнять технику, попеременного 2-х шажного, одновременных ходов, переход с попеременного хода на одновременные. Выполнять технику конькового хода</p> <p>Спуски со склонов различной крутизны, торможение, повороты в движении и на месте.</p> <p>Прохождение дистанции по среднепересеченной местности с различной интенсивностью -5-7 км.</p>
	<p>2) Вариативная часть</p> <p>Совершенствование техники катания на коньках</p> <p>Развитие координационных способностей, выносливости</p>	7			<p>1) выполнять технику простого катания на коньках. Выполнять торможение, повороты, прохождение виражей.</p> <p>2) развивать двигательные способности- выносливость. силу, ловкость. эстафеты, катание на коньках. спортивные игры на снегу.</p>
	3. Контрольные уроки	4			<p>3) преодолевать дистанцию 3 км(дев) с учетом времени, -5км (юн) с учетом времени. Демонстрация техники лыжных ходов.</p> <p>Выполнение тестов комплекса ГТО по лыжной подготовке.</p>
	Всего часов	102			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методическое обеспечение:

- 1) Комплексная программа по физической культуре В.И.Лях, А.А.Зданевич Москва: Просвещение, 2014 г.
- 2) Физическая культура. 10-11 классы Предметная линия учебников. В.И.Лях: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2011 г.

2. Интернет ресурсы:

- 1) www.idppo.kubannet.ru/show/1291/physical_culture_att.doc
- 2) www.it-n.ru/communities.aspx?d_no=134683&ext=Attachment.aspx?Id=47836

3. Электронное пособие:

- 1) Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 2) Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 3) Воспитательный процесс в школе. 1 часть. (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 4) Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)

4. Дополнительная литература:

- 1) Настольная книга учителя физической культуры. Г.И.Погодаев. Москва.»Физкультура и спорт» 2010г.
- 2) Учебно-методический журнал «Физкультура в школе»

5. Технические средства обучения

- 1) Магнитофон
- 2) Компьютер
- 3) Фотоаппарат

6. Экранно-звуковые пособия

- 1) Аудиозаписи

7. Учебно-практическое оборудование

- 1) Стенка гимнастическая
- 2) Скамейка гимнастическая жесткая
- 3) Мячи: мячи футбольные баскетбольные, волейбольные
- 4) Палки гимнастические
- 5) Мат гимнастический
- 6) Граната

- 7) Обруч пластмассовый детский
- 8) Скакалка
- 9) Флажки: разметочные, стартовые.
- 10) Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- 11) Рулетка измерительная
- 12) Лыжный инвентарь
- 13) Коньки
- 14) Сетка волейбольная
- 15) Сетка для переноса и хранения мячей
- 16) Аптечка