

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 – 11 КЛАССЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2019).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – 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.

Специфической 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.

Образовательная деятельность учебного предмета «Физическая культура» в школе направлена на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей,

содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе – 102 ч, в 11 классе – 99 ч.

Рабочая программа рассчитана на 201 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Физическая культура (основные понятия).

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Физическая культура человека.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактика травматизма ,профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на р/в брусьях (девушки)

Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту.

Метание гранаты, копья, толкание ядра. Правила соревнований.

Лыжная подготовка. Длительное прохождение дистанции на выносливость. Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Правила соревнований.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Терминология баскетбола.

Волейбол. Игра по правилам. Терминология волейбола.

Футбол. Игра по правилам. Терминология футбола.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

10-11 классы 3 ч в неделю, всего 201 ч

Легкая атлетика (42 час)

Теория: правила соревнований по видам легкой атлетики, техника безопасности.

Практика: Бег с низкого старта, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, бег на результат (100 м). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Метание гранаты. Метание гранаты на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.

Баскетбол (30 час)

Теория: правила соревнований по баскетболу, терминология в баскетболе, техника безопасности. Практика: совершенствование передвижений и остановок, передачи мяча различными способами на месте, в движении, в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Зонная защита. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.

Гимнастика (40 час)

Теория: правила соревнований по гимнастике, техника безопасности.

Практика: повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Перекладина: вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом, подтягивание (юноши). Акробатика: длинный кувырок вперед, длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад из стойки(юноши). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (девушки). Брусья р/в: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом(девушки). Опорный прыжок: опорный прыжок через коня(юноши), опорный прыжок через козла с разбега углом и толчком одной ногой (девушки). Бревно: напрыгивание на бревно, ходьба по бревну, повороты, соскок прогнувшись (девушки).

Лыжные гонки (40 час)

Теория: техника безопасности, правила соревнований по лыжным гонкам.

Практика: совершенствование техники лыжных ходов, передвижение на лыжах на длинные дистанции (3,4,5 км), горнолыжная техника, зачет на дистанции

2 км (девушки), 3 км (юноши). Развитие выносливости.

Волейбол (39 час)

Теория: техника безопасности, правила соревнований по волейболу, терминология в волейболе.

Практика: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Кроссовая подготовка (10 час)

Теория: техника безопасности.

Практика: бег равномерным темпом (от 10 мин. до 15 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег под гору и в гору. Развитие выносливости.

Тематическое планирование

| Тема | Количество часов | | | |
|---|------------------|------------|-----------|-----------|
| | Классы | | | |
| | 10 (ю) | 10(д) | 11 (ю) | 11 (д) |
| Базовая часть | 82 | 82 | 79 | 81 |
| Знания о физической культуре в процессе урока | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Льжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 18 | 18 |
| Вариативная часть | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Кроссовая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Общее количество часов | 102 | 102 | 99 | 99 |
| ИТОГО | 201 час | | | |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 10 класс

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | | | |
|-------|------------------------|------------|-----|-----|---------|-----|-----|--|--|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” | | | |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 7.8 | 8.2 | 9.0 | 8.2 | 9.0 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.2 | 5.0 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 100 м, секунд | 14.3 | 15.2 | 16.9 | 17.5 | 18.5 | 19.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 13.30 | 14.30 | 16.30 | 10.0 | 12.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 410 | 350 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 9 | 4 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 145 | 135 | 125 | 125 | 115 | 100 |

11 класс

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.2 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин | 13.30 | 14.30 | 15.30 | 10.00 | 12.00 | 13.30 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 145 | 135 | 125 | 125 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 8 | 4 | 17 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 35 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения. лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |