

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