

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР - ШКОЛА №67»
КИРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

| “РАССМОТРЕНО” Руководитель МО | “СОГЛАСОВАНО” Зам.директора по УР | “УТВЕРЖДЕНО” Директор МБОУ “ВПОЦ- Школа№67” |
|--|--------------------------------------|---|
| _____/Муртазин И.И. | _____/Низамутдинова Н.Н | _____/ <u>М.М.Хадиев</u> |
| Протокол №_____ от” ____”августа 20__ г | “ ____”августа 20__ г | Приказ № <u>86</u> от “31”августа 2020 г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
Уровень образования: среднее основное
Классы : 10-11классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от “28” августа 2020 г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. - М.: Просвещение, 2016);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа среднего (полного) общего по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

- в соответствии с учебным планом МБОУ СОШУИП №3 на 2017-2018 учебный год

и ориентирована на использование учебника:

1. - Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /В.И.Лях. –М.: Просвещение, 2014.

В зависимости от раздела программы используются следующие **формы контроля качества обучения** – оценивание выполнения основных элементов технических действий и приемов игры в спортивных играх, техники выполнения акробатических элементов и комбинаций, тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся 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 - корригирующей 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 физических упражнений.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- выполнять элементы национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Таблица 1

| Кон-ные упр-ния | Двиг-ные способности | Возраст | Юноши | | | Девушки | | |
|-----------------|----------------------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | лет | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Прыжок | | 16 | 180 | 205 | 230 | 160 | 185 | 210 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| в длину с места | Скоростно-силовые способности | 17 | 190 | 215 | 240 | 160 | 185 | 210 |
| Подъем туловища | | 16 | 28 | 32 | 34 | 20 | 24 | 28 |
| | | 17 | 28 | 33 | 35 | 20 | 24 | 28 |
| Чел.бег 3*10м | Коорд-ные способности | 16 | 8,2 | 7,8 | 7,3 | 9,7 | 9,1 | 8,4 |
| | | 17 | 8,1 | 7,7 | 7,2 | 9,6 | 9,0 | 8,4 |
| Наклон вперед из положения стоя | Гибкость | 16 | 5 | 10 | 15 | 7 | 13 | 20 |
| | | 17 | 5 | 10 | 15 | 7 | 13 | 20 |
| Отжима-ния | | 16 | 24 | 34 | 44 | 15 | 20 | 24 |
| | | 17 | 25 | 35 | 45 | 15 | 20 | 24 |
| | Силовые способности | | | | | | | |
| Подтяги-вания | | 16 | 4 | 8 | 11 | 6 | 13 | 18 |
| | | 17 | 5 | 9 | 12 | 6 | 13 | 18 |
| 6 мин.бег | | 16 | 1100 | 1300 | 1500 | 900 | 1050 | 1300 |
| | | 17 | 1100 | 1300 | 1500 | 900 | 1100 | 1300 |
| Бег 1000м | Выносли-вость | 16 | 3.52,0 | 3.36,0 | 3.20,0 | 4.41,0 | 4.25,0 | 4.09,0 |
| | | 17 | 3.45,0 | 3.29,0 | 3.13,0 | 4.38,0 | 4.22,0 | 4.04,0 |
| Бег 2000м | | 16 | - | - | - | 12.20,0 | 11.15,0 | 10.20,0 |
| | | 17 | - | - | - | 12.20,0 | 11.10,0 | 10.00,0 |
| Бег 3000м | | 16 | 14.30,0 | 13.30,0 | 12.40,0 | - | - | - |
| | | 17 | 14.00,0 | 13.00,0 | 12.20,0 | - | - | - |
| Бег 30м | Скор-ные способности | 16 | 5,2 | 4,8 | 4,4 | 6,1 | 5,4 | 4,8 |
| | | 17 | 5,1 | 4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,4 | 4,8 |
| Бег 100м | | 16 | 15,5 | 14,8 | 14,4 | 18,2 | 17,2 | 16,5 |
| | | 17 | 15,0 | 14,2 | 13,8 | 18,0 | 17,0 | 16,2 |

Двигательные умения, навыки, способности:

- Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 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 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организация досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности. Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год в 10 классе и 102 часа в 11 классе (3 раза в неделю по 1 часу).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В целях реализации национально-регионального компонента в рабочую программу включены темы по теоретическим знаниям, элементам национальных видов спорта, национальным подвижным играм. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Количество часов по разделам программы указаны с 10 по 11 классы.

Программный материал по каждому из разделов при переходе в 10-й и 11 класс усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Изучение программного материала предмета «Физическая культура» на ступени среднего общего образования осуществляется с применением гендерного подхода. Класс делится на два отделения (юношей и девушек), каждое из которых занимается со своим учителем по отдельному учебному плану. Это позволяет педагогу более гибко планировать изучение программного материала и варьировать физическую нагрузку в процессе урока с учетом половых особенностей и возможностей обучающихся.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной

деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. При проведении уроков и оценивания успеваемости преподаватель осуществляет дифференцированный подход, учитывая индивидуальные возможности, уровень физической подготовленности и группу здоровья обучающихся.

Основные виды учебной деятельности - индивидуальная, групповая, фронтальная.

Содержание учебного материала 10 класс (юноши/девушки)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

10. класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

Медико-биологические основы

10. класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции

10 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Физическое совершенствование

| 10 классы | |
|---|--|
| Раздел, тема | Содержание программы |
| Легкая атлетика- 21/21 час | |
| Знания | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. СБУ. Бег на результат 100м. |
| На совершенствование техники длительного бега, кроссового бега | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (дев), 20-25 мин (юн.) Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий. Бег на результат 1000м. |
| На совершенствование техники прыжков, в длину с места, в высоту | Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. |
| На совершенствование техники метания в цель и | Метание теннисного и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в горизонтальную и |

| | |
|---|--|
| на дальность | вертикальную цель 1*1м с расстояния 12-14м(дев), до 20м (юн.). Метание гранаты 300-500м (дев), 500-700м (юн) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. |
| На развитие физических качеств | Эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления. Прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей. Круговая тренировка. |
| Совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с мл. школьниками. |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а. |
| Спортивные игры: | |
| Баскетбол – 17/17 час | |
| Знания | Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. |
| 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 тактики игры. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |
| Волейбол – 17/17 час | |
| Знания | Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. |
| На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, 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 техники подач мяча. |
| На совершенствование техники нападающего | Варианты нападающего удара через сетку. |

| | |
|--|--|
| удара. | |
| На совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |
| Футбол (ю) -6 час | |
| Знания | Терминология футбола, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. |
| 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 защитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |
| На совершенствование тактики игры. | 1 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. |
| На развитие физических качеств. | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания анаэробной и аэробной направленности. Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма, из различных и.п., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |
| На овладение организаторскими умениями. | Организация и проведение игры с уч-ся мл. классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия. | Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом. |
| Бадминтон (д) – 6час | |
| Знания | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю. |
| На совершенствование техники передвижений. | Способы перемещений вперед и назад по площадке, вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, перемещению назад при ударе над головой справа. |
| На совершенствование техники подачи мяча. | Правильный хват ракетки, положение кисти. Техника короткой, высоко-далекой подачи. Высоко-далекий, мягкий, плоский удары, удар над головой справа. |
| На совершенствование тактики игры | Игра по правилам. |
| Гимнастика с элементами акробатики -18/18 час | |
| Знания | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности |

| | |
|--|---|
| | при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи травмах. |
| 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 ОРУ без предметов | Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| На совершенствование ОРУ с предметами | С набивными мячами (весом до 5кг), гантелями (до 8кг), гирями, штангой на тренажерах, с эспандерами – юноши, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами – девушки. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Упражнения в вися на низкой перекладине. |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см(юн.), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов-(юн), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.. |
| На развитие физических качеств | Комбинации ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощников судьи и инструктора. |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. |
| Элементы национальных видов спорта-8 /8час | |
| На овладение и совершенствование элементами национальных видов. | Дальнейшее овладение техникой метания на дальность, в цель, прыжка через нарты, национального тройного прыжка, бега с палкой. Национальные подвижные игры. |
| Лыжная подготовка – 18/18час | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности при занятиях лыжным спортом. | История лыжного спорта. Техника выполнения упражнений |
| На освоение техники лыжных ходов | <i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двушажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный безшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем «елочкой», «полуелочкой»; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом», «упором», боковым скольжением; поворот «упором». |

Содержание учебного материала 11 класс (юноши, девушки)
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

11класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

11. класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Физическое совершенствование

| 11 классы | |
|---|--|
| Раздел, тема | Содержание программы |
| Легкая атлетика- 21/21 час | |
| Знания | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. СБУ. Бег на результат 100м. |
| На совершенствование техники длительного бега, кроссового бега | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (дев), 20-25 мин (юн.) Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий. Бег на результат 1000, 2000,3000м. |
| На совершенствование техники прыжков, в длину с места, в высоту | Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание теннисного и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1*1м с расстояния 12-14м(дев), до 20м (юн.). Метание гранаты 300-500м (дев), 500-700м (юн) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. |
| На развитие физических качеств | Эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления. Прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей. Круговая тренировка. |
| Совершенствование | Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и |

| | |
|---|--|
| организаторских умений | инструктора в занятиях с мл. школьниками. |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а. |
| Спортивные игры | |
| Баскетбол – 17/17 час | |
| Знания | Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. |
| 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 тактики игры. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |
| Развитие физических качеств | Специальная физическая подготовка. |
| Волейбол – 17/17 час | |
| Знания | Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. |
| На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| На совершенствование техники приема и передач мяча. | Варианты техники приема и передач мяча. |
| На совершенствование техники подачи мяча. | Варианты техники подачи 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 совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |
| Развитие физических качеств | Специальная физическая подготовка. |

| Футбол- 3час. (юноши) | |
|--|--|
| Знания | Терминология футбола, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. |
| 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 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. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. |
| На развитие физических качеств. | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания анаэробной и аэробной направленности. Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма, из различных и.п., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |
| На овладение организаторскими умениями. | Организация и проведение игры с уч-ся мл. классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия. | Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом. |
| Бадминтон-3 час (девушки) | |
| Знания | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Требования к одежде и инвентарю. |
| На совершенствование техники передвижений. | Способы перемещений вперед и назад по площадке, вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, перемещению назад при ударе над головой справа. |
| На совершенствование техники подачи мяча. | Правильный хват ракетки, положение кисти. Техника короткой, высоко-далекой подачи. Высоко-далекий, мягкий, плоский удары, удар над головой справа. |
| На совершенствование тактики игры | Игра по правилам. |
| Гимнастика с элементами акробатики -18 /18час | |
| Знания | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи травмах. |
| 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 ОРУ без предметов | Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |

| | |
|--|---|
| На совершенствование ОРУ с предметами | С набивными мячами (весом до 5кг), гантелями (до 8кг), гириями, штангой на тренажерах, с эспандерами – юноши, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами – девушки. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Упражнения в виси на низкой перекладине. |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см(юн.), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений, связок. | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов-(юн), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.. |
| На развитие физических качеств | Комбинации ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощников судьи и инструктора. |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. |
| Элементы национальных видов спорта-8/8 час | |
| На овладение и совершенствование элементами национальных видов. | Дальнейшее овладение техникой метания на дальность, в цель, прыжка через нарты, национального тройного прыжка, бега с палкой. Национальные подвижные игры. |
| Лыжная подготовка – 18/18 час | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности при занятиях лыжным спортом. | История лыжного спорта. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. |
| На освоение техники лыжных ходов | <i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двушажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный безшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем «елочкой», «полуелочкой»; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом», «упором», боковым скольжением; поворот «упором». |

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В тематическом планировании указано количество часов, отводимых на изучение разделов учебного предмета для каждой параллели с 10 по 11 классы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Количество часов для изучения тем учебного предмета учитель

определяет самостоятельно в зависимости от индивидуальных возможностей и физической подготовленности обучающихся класса.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классах

10 класс

Годовой план график

| | | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|--|-------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Кол-во недель | 35 | 9 | 7 | 10 | 9 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| Спортивные игры | 6 | | | 3 | 3 |
| Волейбол | 17 | | | 12 | 5 |
| Баскетбол | 17 | 11 | | | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 11 | 7 | |
| Легкая атлетика | 21 | 12 | | | 9 |
| Лыжная подготовка | 18 | | 10 | 8 | |
| Национальные виды спорта | 8 | 4 | | | 4 |
| <i>Всего часов</i> | <i>105</i> | <i>27</i> | <i>21</i> | <i>30</i> | <i>27</i> |