

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 41»

«Рассмотрено» на заседании методического объединения «Гармония» <i>Сидорова А.А.</i> Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2016 г.	«Согласовано» Заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «СОШ №41» <i>Малахова В.В.</i> « <u>31</u> » <u>августа</u> 2016 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 41» <i>Корабичина А.В.</i> / Корабичина А.В. / Приказ № <u>191</u> от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2016 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
10 – 11 классы

Составитель:
Малахова В.В., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Курган, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура составлена на основании ст. 32 П 2 п.п. 7 «Закона Российской Федерации об образовании» и в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программой по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Здановича (М.: Просвещение, 2010), а также с учетом материально-технической базы МБОУ «СОШ № 41».

Рабочая программа определяет инвариантную, (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Рабочая программа ориентирует обучающихся 10-11 классов на достижение следующих практических целей:

- Совершенствование основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных способностей организма;
- Формирование культуры движений, освоение приемами саморегуляции.
- Освоение знаний о современных оздоровительных системах физических упражнений; о современном олимпийском и физкультурно-массовом движениях.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоническому 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 физической 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 способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки 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.

В результате освоения программ

Обучающиеся по окончании основной полной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать

- роль и значение физической культуры и развития 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.
- 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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения 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, характеристики их оздоровительной и развивающей эффективности.

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.

Уметь 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 самостраховки 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;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по виду 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 воздействия физических упражнений.
- Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек. Бег 100 м, сек.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см.	10 215	14 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек. Кроссовый бег на 2 км, мин. и сек	13.50	10.00

Программа включает в себя следующие разделы.

I. Раздел «Основы знаний о физической культуре»

- 1.1 Социокультурные основы
- 1.2 Психолого-педагогические основы
- 1.3 Медико-биологические основы
- 1.4 Приемы саморегуляции

II. Раздел «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью»

- 2.1 Легкоатлетические упражнения
- 2.2 Гимнастические и акробатические упражнения
- 2.3 Спортивные игры:
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Футбол
- 2.4 Лыжная подготовка
- 2.5 Техника безопасности (В содержании уроков)

III. Совершенствование основных физических качеств, прикладных навыков обучающихся в различных видах физической культуры.

- 3.1 Общая физическая подготовка с направленным развитием физических качеств (в процессе уроков)
- 3.2 Атлетическая гимнастика, атлетические единоборства (юноши – 10-11 класс);
Ритмическая гимнастика (девушки).
- 3.3 Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке ее цели и задачи.

**Учебно-тематический план
10 класс**

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов
I	Основы знаний о физической культуре	В содержании уроков
1.1	Социокультурные основы Физическая культура личности	
1.2	Психолого-педагогические основы Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	
1.3	Медико-биологические основы Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	
1.4	Приемы саморегуляции Аутогенная тренировка. Психоматичная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги	
II	Физическое Совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	
2.1	<u>Легкоатлетические упражнения:</u> - Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой - Основы биомеханики легкоатлетических упражнений - Техника спортивного бега - Прыжки в высоту с разбега - Прыжки в длину с разбега - Метание гранаты с разбега 700 гр. на дальность - Толкание ядра (юноши) - Бег на средние и дальние дистанции	20
2.2	<u>Гимнастика с элементами акробатики</u> - Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой - Основы биомеханики гимнастических упражнений - Гимнастические упражнения в висе - Акробатические упражнения - Комплексы атлетической гимнастики - Лазание по канату - опорные прыжки - атлетическая гимнастика - атлетические единоборства	16
2.3.	Спортивные игры	44

2.3.1	<u>Баскетбол</u> - Терминология баскетбола - Техника безопасности на занятиях баскетбола - Правила игры: Передачи мяча изученными способами. Ведение мяча. Броски по кольцу с места и в движении.	21
2.3.2	<u>Волейбол</u> - Терминология волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом - Приемы и передачи мяча - Верная прямая подача - Прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом - Блокирование	15
2.3.3	<u>Футбол</u> - Терминология футбола. Техника безопасности при занятиях футболом - Удары по мячу стопой - Удары по мячу серединой лба, боковой частью - Удары головой с разбега - Остановка летящего мяча - Техника ведения мяча	8
2.4	Лыжная подготовка - Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке - Переход с попеременных ходов на одновременные - Преодоление подъемов и препятствий на лыжах - Коньковый ход - Спуски подъема торможения	14
III	Совершенствование основных физических качеств, прикладных навыков обучающихся	В содержании уроков
3.1	Общая физическая подготовка с направленным развитием физических качеств	4
3.2	Атлетическая гимнастика, атлетические единоборства	В процессе на уроках гимнастики
3.3	Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке	В процессе уроков
	Всего часов	102

**Учебно-тематический план
прохождения программного материала
по физической культуре 11 класс**

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов
I	Основы знаний о физической культуре	В содержании уроков
1.1	Социокультурные основы Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре их цели и	

	задачи, основы и формы организации	
1.2	Психолого-педагогические основы Основы организации и проведение спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивных соревнованиях	
1.3	Медико-биологические основы Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия в процессе спортивно-массовых и индивидуальных организаций	
1.4	Приемы саморегуляции Аутогенные тренировки. Элементы йоги.	
II	Физическое Совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	
2.1	<u>Легкоатлетические упражнения:</u> - Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой - Основы биомеханики легкоатлетических упражнений - Техника спортивного бега - Прыжки в высоту с разбега - Прыжки в длину с разбега - Метание гранаты с разбега 700 гр. на дальность - Толкание ядра (юноши) - Бег на средние и дальние дистанции	20
2.2	<u>Гимнастика с элементами акробатики</u> - Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой - Основы биомеханики гимнастических упражнений - Гимнастические упражнения в висе - Акробатические упражнения - Комплексы атлетической гимнастики - Лазание по канату - опорные прыжки - атлетическая гимнастика - атлетические единоборства	16
2.3.1	<u>Спортивные игры</u>	44
	<u>Баскетбол</u> - Терминология баскетбола - Техника безопасности на занятиях баскетбола - Правила игры: Передачи мяча изученными способами. Ведение мяча. Броски по кольцу с места и в движении.	21
2.3.2	<u>Волейбол</u> - Терминология волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом - Приемы и передачи мяча - Верхняя прямая подача - Прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом - Блокирование	15

2.3.3	Футбол - Терминология футбола. Техника безопасности при занятиях футболом - Удары по мячу стопой - Удары по мячу серединой лба, боковой частью - Удары головой с разбега - Остановка летящего мяча - Техника ведения мяча	8
2.4 2.4.1	Лыжная подготовка - Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке - Переход с попеременных ходов на одновременные - Преодоление подъемов и препятствий на лыжах - Коньковый ход - Спуски подъема торможения	14
III	Совершенствование основных физических качеств, прикладных навыков обучающихся	В содержании уроков
3.1	Общая физическая подготовка с направленным развитием физических качеств	4
3.2	Атлетическая гимнастика, атлетические единоборства	В содержании уроков
3.3	Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке	В содержании уроков
	Всего часов	102

Содержание учебного материала 10 класс

Раздел I

Основы знаний о физической культуре

- 1.1 Физическая культура общества и человека
- 1.2 Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- 1.3 Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
- 1.4 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги

Раздел II

Физическое Совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

2.1 Программный материал по легкой атлетике

Знания о физической культуре. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.

Юноши и девушки. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м, Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. «Прогнувшись». «Ножницы»

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. «Перекидной». «ФосбириФлоп»

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов; с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками с различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность, и заданное расстояние. Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс.

2.2 Гимнастика с элементами акробатики

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние телосложения, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении крутом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь, в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши, с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг),

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. 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.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через «козла» высотой 115-120 см (10 классы).

Совершенствование упражнений в висе:

Подъем из виса переворотом в упор. Выход силой. Подтягивание из виса 11 - 5, 9 - 4, 8- 3.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши, лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.
Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

2.3 Спортивные игры

2.3.1 Баскетбол

Знания о физической культуре.

Терминология баскетбола, техника владения мячом, перемещений.

Организация и проведение соревнований: индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные действия.

Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила и. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Баскетбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Развитие выносливости.

2.3.2 Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузок при занятиях волейболом.

Совершенствование техники приемов и передач

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением перекатом на спину.

Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.

Подача мяча

Верхняя прямая подача, планирующая, в прыжке силовая.

Прямой нападающий удар.

Нападающий удар с переводом.

Блокирование – индивидуальное, групповое.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении.

Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите.

2.3.3 Футбол

Знания о физической культуре.

Терминология футбола.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом.
Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов стоек.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Удары по летящему мячу средней части подъема стопы.

Резанные удары.

Удар по мячу серединой лба.

Удар боковой частью лба.

Удар по мячу серединой лба в прыжке.

Удар головой с разбега.

Остановка катящегося мяча подошвой.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Остановка мяча грудью.

Ведение мяча по спирали.

Ведение мяча через линии поля

Отбор мяча толчком в плечо

Отбор мяча подкатом

Обманное движение (финта)

Финт уходом

Финт ударом.

Финт остановкой.

Тактические действия в защите

Зонная, персональная, смешанная защита.

Тактические действия в нападении

Индивидуальные действия с мячом, без мяча.

Групповые тактические действия двух, трех и более игроков.

Командные тактические действия, в рамках той или иной системы игры.

2.4 Лыжная подготовка

Знания о физической культуре.

10 классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Первая помощь при травмах и обморожениях.

Освоение техники лыжных ходов.

10 класс. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Знакомство с техникой конькового хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)

Раздел III.

Совершенствование основных физических качеств, прикладных навыков обучающихся

3.1 Общая физическая подготовка с направленным развитием физических качеств (в процессе уроков).

3.2 Атлетическая гимнастика, атлетические единоборства (юноши 10-11 кл.)

3.3 Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке её цели и задачи.

ПУПАВ

1. Физкультура и здоровье. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. (2 часа)

2. Отрицательное влияние на организм систематического употребления ПАВ. Влияние систематического употребления ПАВ на различные органы и системы (печени, поджелудочной железы, сердца, почек и др. (2 часа)

3. Подростковый алкоголизм. Свойства алкоголя. Психофизическое воздействие алкоголя на подростка. Психология алкоголизма. Развитие алкоголизма. Мотивация алкоголизма. Профилактика алкоголизма. О психических механизмах саморегуляции. (1 час)

4. ПАВ и семья, досуг. Законодательство РФ направленное на охрану прав семьи от одного из ее членов, употребляющего ПАВ. (1 час)

5. Психология курения. Психологические механизмы привыкания курения (2 часа)

Содержание учебного материала

11 класс

Раздел 1

Основы знаний о физической культуре

- 1.1 Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи. Основы содержания и форма организации.
- 1.2 Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта, особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.
- 1.3 Особенности техники безопасности и профилактики травматизма. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культуры и спорта.
- 1.4 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Раздел II

Физическое Совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

2.1 Программный материал по легкой атлетике

Знания о физической культуре. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.

Юноши и девушки. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м, Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. «Прогнувшись». «Ножницы»

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. «Перекидной». «Фосбири Флоп»

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов; с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками с различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных

положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность, и заданное расстояние. Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс.

2.2 Гимнастика с элементами акробатики

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние телосложения, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении крутом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь, в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши, с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг),

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. 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.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через «козла» высотой 115-120 см (10 классы).

Совершенствование упражнений в вися:

Подъем из виса переворотом в упор. Выход силой. Подтягивание из виса 11 - 5, 9 - 4, 8- 3.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши, лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами,

Девушки. Упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

2.3 Спортивные игры

2.3.1 Баскетбол

Знания о физической культуре.

Терминология Баскетбола, техника владения мячом, перемещений.

Организация и проведение соревнований: индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные действия.

Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила и. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Баскетбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Развитие выносливости.

2.3.2 Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузок при занятиях волейболом.

Совершенствование техники приемов и передач

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением перекатом на спину.

Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.

Подача мяча

Верхняя прямая подача, планирующая, в прыжке силовая.

Прямой нападающий удар.

Нападающий удар с переводом.

Блокирование – индивидуальное, групповое.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении.

Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите.

2.3.3 Футбол

Знания о физической культуре.

Терминология футбола.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом.

Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов стоек.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Удары по летящему мячу средней части подъема стопы.

Резанные удары.

Удар по мячу серединой лба.

Удар боковой частью лба.

Удар по мячу серединой лба в прыжке.

Удар головой с разбега.

Остановка катящегося мяча подошвой.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Остановка мяча грудью.
Ведение мяча по спирали.
Ведение мяча через линии поля
Отбор мяча толчком в плечо
Отбор мяча подкатом
Обманное движение (финта)
Финт уходом
Финт ударом.
Финт остановкой.

Тактические действия в защите

Зонная, персональная, смешанная защита.

Тактические действия в нападении

Индивидуальные действия с мячом, без мяча.

Групповые тактические действия двух, трех и более игроков.

Командные тактические действия, в рамках той или иной системы игры.

2.4 Лыжная подготовка

Знания о физической культуре.

11 классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Первая помощь при травмах и обморожениях.

Освоение техники лыжных ходов.

11 класс. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование одновременных ходов.

Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)

Раздел III.

Совершенствование основных физических качеств, прикладных навыков обучающихся

3.1 Общая физическая подготовка с направленным развитием физических качеств (в процессе уроков).

3.2 Атлетическая гимнастика, атлетические единоборства (юноши 10-11 кл.)

3.3 Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке её цели и задачи.

ПУПАВ

1. Физкультура и здоровье. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. (1 час)

2. Отрицательное влияние на организм систематического употребления ПАВ. Особенности формирования наркологических заболеваний в подростковом возрасте: укороченные сроки формирования их основных проявлений, задержка умственного и физического развития, ухудшение состояния здоровья, тяжелые социальные последствия. (2 часа)

3. Употребление ПАВ - одна из вредных привычек среди молодежи. Психические механизмы саморегуляции. Психология научения. Юноши и девушки, которых мы выбираем. (3 часа)

4. Профилактика употребления ПАВ. Поведенческие стратегии, формирующиеся у человека в процессе жизни. Стратегия разрешения проблем. Стратегия поиска социальной поддержки. Стратегия избегания. Пассивные и активные механизмы совладания со стрессом. Соотношение копинг-механизмов и механизмов психологической защиты. Основные модели первичной профилактики: медицинская, образовательная, психосоциальная. (3 часа)

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков в соответствии с календарно-тематическим планированием.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубейшие ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способностей или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 10 классов

ЮНОШИ

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3*10 м (с.)			
Высокая перекладина									
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
4	8-9	11 и выше	180	195-210	230	8,2	8,	8,0-7,7	7,3

Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5,2	5,1-4,8	4,4	5	9-12	15	1100	1300-1200	1500

ДЕВУШКИ

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
Низкая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6	13-15	18	160	170-190	205	9,7	9,8-8,7	8,4

Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость. наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,1	5,9-5,3	4	7	12-14	2	900	1050-1200	1

Контрольные упражнения обучающихся 10-х классов спортивной направленности

Оценки Упражнения	Девушки			Юноши		
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно
Бег 100м, (сек)	16.5 и меньше	17.5-18.0	15.5 и больше	14.0 и меньше	14.5-15.0	15.5 и больше
Прыжок в длину (см)	3.30 и больше	315-305	300 и меньше	420 и больше	400-380	340 и меньше
Прыжок в высоту, (см)	110 больше	95-85	80 и Меньше	125 и больше	115-105	100 и меньше
Метание гранат ы (м) Дев. - 500 гр. Юн. -700 гр.	18и больше	13-11	10 и меньше	32 и больше	26-23	22 и меньше
Бег мин/с. Дев. - 2000 м. Юн. -3000м	10.10 и меньше	11.40 12.15	12.30 и Больше	15.00 и меньше	15.30 16.30	17.00 и больше
Пръжки через скакалку, за 1 мин. раз .	150 и больше	135-125	120И меньше	145 и больше	135-125	120 и меньше
Бег на лыжах Дев. - 3 км. Юн. - 5 км Мин/сек.	19.30 и меньше	20.00 23.00	Прохождение дистанции без- учета времени	27.00 и мень- ше	29.00 30.00	Прохождение дистанции без учета вре- мени

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 11 классов

ЮНОШИ

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3*10 м (с.)		
Высокая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	9-10	12	190	205-220	240	8,1	7,9-7,5	7,2

Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»						
5,1	5,0-4,7	4,3	5	9-12	15	1100	1300	1500

ДЕВУШКИ

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3х10 м (с.)		
Низкая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6	13-15	18	160	170-190	210	9,6	9,3-8,7	8,4
Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость. наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,1	5,9-5,3	4,8	7	12-14	20	900	1050-1200	1300

Контрольные упражнения **обучающихся 11-х классов спортивной направленности**

Оценки Упражнения	Девушки			Юноши		
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно
Бег 100м, (сек)	16.0и меньше	16.5-17.0	17.5 и больше	13.5и меньше	14.0-14.5	15.0 и больше
Прыжок в длину (см)	340 и больше	320-310	305и меньше	440 и больше	400-385	380 и меньше
Прыжок в высоту, (см)	115 и больше	105-95	90 и меньше	135 и больше	125-110	105и меньше
Метание гранат ы (м) Дев. - 500 гр. Юн. -700 гр.	25и больше	20-18	16 и меньше	38и больше	34-30	26 и меньше
Бег мин/ с. Дев. - 2000 м. Юн. -3000м	10.00 и меньше	11.30 12.20	12.30 и Больше	13.00 и меньше	14.00 15.00	15.30 и больше
Прыжки через скакалку, за 1 мин. раз .	155 и больше	145-135	125и меньше	150 и больше	140-130	120 и меньше
Бег на лыжах Дев. - 3 км. Юн. - 5 км Мин/сек.	18.30 и меньше	17.30 19.00	19.30 и больше	25.00 и меньше	27.00 29.00	30.00 и больше

Учебно-материальное обеспечение
«Упражнения гимнастики и акробатики»

Бревно напольное 3 м. Канат для лазания 5 м. Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночные и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8х0,8. Набивные мячи 1-3 кг. Палки гимнастические. Скакалки отечественные. Скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию, обручи гимнастические.

«Упражнения легкой атлетики»

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое. Секундомер однокнопочный. Теннисные мячи. Аптечка для оказания первой медицинской помощи. Граната 500 гр., 700 гр. Сектор для прыжка в длину с разбега.

«Спортивные игры»

Сетка волейбольная. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика»

Скакалки. магнитофон однокасетный. Стенка гимнастическая. Стойка для штанки. Штанги тренировочные. Маты поролоновые. Пристенная гимнастическая перекладина – 3 шт. Гиря – 16 кг, гиря -2 4 кг. Стол для армрестлинга – 1.

Лыжная подготовка

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Литература

- Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»; Методические рекомендации. — Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006,-22с.
1. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. Курган: ИПКиПРО Курганской области. 2005.-24 с.
 2. Коваленко МИ., Пекшева А.Г. Справочник учителя 10-11 классов. - Ростов н/Д; Феникс, 2004.-2004-192 с,
 3. Лях В,И., Зданевич А.Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов,- Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.-72 с.
 4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник , для студентов институтов физкультуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
 6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. - метод. Пособие /Сост, Б.И. Мишин. - М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель». 2003-626 с,
 - 7.Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры / ИПКиПРО Курганской области. — Курган, 2005. - 75 с.
 8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. — Курган. 2005.-34с.
 9. Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культуру»: Методические рекомендации для учителей физической культуры. / Авт.-сост. Э.Н. Абрамов, Л.Г. Бобкова. /Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области». - Курган, 2006. - 23 с.
 10. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура / Министерство образования Российской Федерации. – М., 2004, одобренный решением коллегии Минобразования России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003 г № 21/12; утвержденный приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания.