

**Программа по предмету
«Физическая культура»
10-11 классы**

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и самостраховки;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижений;
- Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях, активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12	12
1.3	Гимнастика с элементами	24	24

1.4	Легкая атлетика	27	24
1.5	Лыжная подготовка	24	24
2	Вариативная часть		
2.1	Волейбол	18	18
	Итого	105	102

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4

Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Содержание учебного предмета

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способности саморегуляции и самоконтроля.

10класс. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физическая культура личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. 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.

1.3. 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.

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

10 класс. 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. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10 класс. Терминология волейбола. 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. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. Лыжная подготовка

10 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Переходы с хода на ход Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение контрольных дистанций.

11 класс

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

11 класс. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физическая культура личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

11 класс. 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. Медико-биологические основы.

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

11 класс. 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. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

11 класс. Терминология волейбола. 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. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. Лыжная подготовка

11 класс. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение контрольных дистанций. Применение лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тематическое планирование 10 класс

Название раздела, темы	Количество часов
Инструктаж по технике безопасности. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний.	1
Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Техника спринтерского бега	1
Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	1
Низкий старт и оценка техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1
Эстафетный бег.	1
Бег на средние дистанции девушки, 2000м., юноши 3000 м.	1
Техника метания гранаты в горизонтальную цель	1
Техника метания гранаты в вертикальную цель	1
Техника метания гранаты на дальность с четырёх бросковых шагов разбега.	2
Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1
Правила соревнований по легкой атлетике	1
Инструктаж по ТБ. Терминология баскетбола Баскетбол. Правила и организация игры. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол	1
Техника ловли и передачи мяча без и с сопротивлением защитника в различных построениях	2
Техника ведения баскетбольного мяча без и с сопротивлением защитника.	1
Техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения мяча с сопротивлением защитник.	2
Индивидуальная техника защиты против игрока без мяча и с мячом	1
Техника броска мяча одной в прыжке	1
Освоение тактики игры: позиционное нападение	1
Тактики игры: быстрый прорыв, позиционное нападение	1
Правила соревнований по баскетболу	1
Учебно-тренировочные игры	1
Инструктаж по ТБ. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	1
Техника выполнения строевых упражнений, новый комплекс ОРУ	1
Техника выполнения длинного кувырка вперёд с разбега через препятствие	1
Техника выполнения кувырка назад через стойку на руках	1
Техника выполнения переворота боком	1
Техника выполнения стойки на руках	1
Составление акробатической комбинации	1
Техника выполнения упражнений для развития гибкости	1
Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	1
Оценка техники выполнения акробатической комбинации	1

Техника опорного прыжка углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину)(девушки), ноги врозь (конь в длину)(юноши)	1
Закрепление техники опорного прыжка	1
Совершенствование техники опорного прыжка	2
Техника подъёма переверотом толчком двух (юноши), толчком одной и махом другой (девушки)	1
Составление комбинации на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких (девушки)	1
Закрепление комбинации на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких (девушки)	1
Совершенствование комбинации на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких (девушки)	1
Техника лазания по канату в два и три приёма, без помощи ног	1
Оценка техники комбинации на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких (девушки)	1
Оценка техники опорного прыжка	1
Техника преодоления полосы препятствий	2
Развитие физических качеств	1
Инструктаж по ТБ. Правила проведения самостоятельных занятий.	1
Особенности физической подготовки лыжника	1
Техника попеременного хода	1
Совершенствование техники одновременных ходов	1
Оценка техники попеременного двухшажного хода	1
Техника поворота «плугом»	1
Техника торможения «плугом»	1
Техника поворота переступанием и в движении	1
Техника поворота на месте махом	1
Техника подъёма на лыжах скользящим шагом	1
Оценка техники подъёма на лыжах «лесенкой»	1
Техника конькового хода	1
Закрепление техники конькового хода	1
Совершенствование техники конькового хода	1
Оценка техники конькового хода	1
Прохождение контрольной дистанции 3,5 км, на время	1
Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1
Оценка техники спуска с горы в основной стойке	1
Техника спуска в высокой стойке	1
Оценка техники спуска с горы в высокой стойке	1
Техника спуска в низкой стойке	1
Оценка техники спуска в низкой стойке	1
Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
Техника торможения «плугом».	1
Инструктаж по ТБ. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств	1
Характеристика основных приёмов игры в волейболе	1
Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку	1
Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку	1
Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1
Развитие физических качеств	1

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
Техника прямого нападающего удара при встречных передачах	1
Оценка техники прямого нападающего удара	1
Совершенствование техники прямой нижней подачи	1
Оценка техники нижней прямой подачи	1
Совершенствование техники элементов волейбола	2
Изучение правил соревнований волейбола	2
Учебно-тренировочные игры	2
Совершенствование техники спринтерского бега: основных фаз - старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1
Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	3
Бег на длинные дистанции	2
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
Техника метания гранаты в горизонтальную и вертикальную цель	1
Техника метания гранаты на дальность с четырёх бросковых шагов разбега	1
Техника метания малого мяча на дальность с четырёх шагов разбега	1
Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1
Развитие двигательных способностей	1
Мониторинг уровня физического развития	2

Тематическое планирование 11 класс

Инструктаж по технике безопасности. Прикладное значение л/а упражнений	1
Правила соревнований. Техника спринтерского бега	1
Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	1
Эстафетный бег	1
Низкий старт и оценка техника его выполнения при беге на короткие дистанции	2
Бег на средние дистанции девушки, 2000м., юноши 3000 м	1
Техника метания гранаты в горизонтальную цель	1
Техника метания гранаты в вертикальную цель	1
Техника метания гранаты на дальность с четырёх бросковых шагов разбега	1
Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	2
Инструктаж по ТБ. Терминология баскетбола	1
Баскетбол. Правила и организация игры. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол	1
Техника ловли и передачи мяча без и с сопротивлением защитника в различных построениях	1
Техника ведения баскетбольного мяча без и с сопротивлением защитника	2
Техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения мяча с сопротивлением защитник	1

Индивидуальная техника защиты против игрока без мяча и с мячом	2
Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке	1
Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке	1
Освоение тактики игры	1
Учебно-тренировочные игры	1
Инструктаж по ТБ. Строевые упр.	1
Длинный кувырок вперед	1
Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	1
Техника выполнения строевых упражнений, новый комплекс ОРУ	1
Техника выполнения кувырка назад через стойку на руках	2
Составление акробатической комбинации	1
Стойка на руках	1
Техника выполнения упражнений для развития гибкости	1
Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	1
Оценка техники выполнения акробатической комбинации	1
Техника опорного прыжка углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину)(девушки)	1
Закрепление техники опорного прыжка	1
Совершенствование техники опорного прыжка	1
Оценка техники опорного прыжка	1
Техника подъема переворотом толчком двух (юноши), толчком одной и махом другой (девушки)	2
Составление комбинации на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких (девушки)	1
Техника лазания по канату в два и три приема, без помощи ног	1
Оценка техники комбинации на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких (девушки)	1
Техника преодоления полосы препятствий	1
Оценка техники лазания по канату	1
Техника преодоления полосы препятствий	1
Развитие физических качеств	1
Инструктаж по ТБ. Основные элементы тактики в лыжных гонках	1
Правила соревнований	1
Техника попеременного хода	1
Совершенствование техники одновременных ходов	1
Оценка техники попеременного двухшажного хода	1
Техника поворота «плугом»	1
Техника поворота переступанием на месте	2
Техника переходов с хода на ход	1
Техника подъема на лыжах скользящим шагом	1
Оценка техники подъема на лыжах «лесенкой»	1
Техника конькового хода	1
Закрепление техники конькового хода	1
Совершенствование техники конькового хода	1
Оценка техники конькового хода	1
Прохождение контрольной дистанции 3,5 км, на время	1
Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1

Оценка техники спуска с горы в основной стойке	1
Техника спуска в высокой стойке	1
Оценка техники спуска с горы в высокой стойке	1
Техника спуска в низкой стойке	1
Оценка техники спуска в низкой стойке	
Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
Техника торможения «плугом»	1
Инструктаж по ТБ	1
Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	1
Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку	1
Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку	1
Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1
Закрепление техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
Техника прямого нападающего удара при встречных передачах	1
Совершенствование техники прямого нападающего удара	1
Оценка техники прямого нападающего удара	1
Совершенствование техники прямой нижней подачи	1
Оценка техники нижней прямой подачи	1
Изучение тактики игры	2
Учебно - тренировочные игры	2
Совершенствование техники спринтерского бега: основных фаз	1
Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	2
Бег на длинные дистанции	1
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
Техника метания гранаты в цель	1
Техника метания гранаты на дальность с четырёх бросковых шагов разбега	1
Техника метания на дальность с четырёх шагов разбега	1
Мониторинг уровня физического развития	2
Резервный урок	1