

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
на уровень среднего общего образования
(программа реализуется 2 года)

2021

Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего (полного) образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного начального общего образования образовательной организации.

Учебный план МБОУ «СШ №43» г. Нижневартовска предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 204ч. (34 учебные недели). В том числе: в 10 классе — 102ч, в 11 классе – 102 ч.

Основной целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Все школьники на основании медицинского заключения распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

К основной медицинской группе при занятиях ФВ целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функциональные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе ФВ, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

К подготовительной медицинской группе относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель ФВ детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Реализация на уроке целей, которые сформулировали в программе воспитания, обеспечение воспитывающего наполнения урока, предполагает следующее:

-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих привлечению внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания учащимися своего мнения, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

-применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, дидактического театра, дискуссий;

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;

-инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- разработка специальных уроков экскурсий, уроков в виртуальном музее;

-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через проекты, предметные декады, олимпиады, турниры, викторины, квесты, игры-эксперименты, дискуссии и др;

- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения, анализ поступков людей и др;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль.

Технологии, используемые в обучении:

Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии;- использование школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

-Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;
- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Формы и методы работы: Основные формы организации образовательной деятельности по предмету – уроки физической культуры (урок с образовательно-познавательной направленностью, урок с образовательно-обучающей направленностью, урок с образовательно-тренировочной направленностью), физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).индивидуальные, групповые, работа в парах, в тройках, в четвёрках, обсуждение результатов.

Формы промежуточной аттестации:входящий контроль включает в себя тестирование (мониторинг двигательной подготовленности), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне физической подготовленности у ребёнка; промежуточный контроль проводится в середине года, позволяет отследить динамику физической подготовленности; итоговый контроль.

Литература:

- 1.Асмолов А.Г. системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
- 2.Концепсия Федеральных стандартов общего образования/ под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова.: Просвещение 2008.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. Пособие для учителей

общеобразовательных организаций. М.Просвещение 2016.

4. Лях В.И. физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015.
5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
6. Патрикеев А.Ю. летние подвижные игры. Ростов н/Д: Феникс, 2014.
7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. М.: ВАКО, 2017.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.20011№ МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению образовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся»
9. Федеральный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещения, 2017.
10. Формирование универсальных учебных действий в основной школе от действия к мысли. Система знаний. Пособие для учителя/ Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.

Электронные образовательные ресурсы:

- 1 Сайт «ПроШколу» <http://www.proshkolu.ru/>
- 2 Сайт «Открытый урок.рф» www.festival.1september.ru
- 3 Сайт «Педсовет» <http://pedsovet.alledu.ru/>
- 4 Сайт «Википедия» <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Контрольно-измерительные материалы: В разделе «Приложения» представлены образцы мониторинга, нормативы и функциональные пробы по учебному предмету «физкультура».

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

личностным, метапредметным, предметным.

Личностные результаты: 10 -11 класс

Воспитание чувства патриотизма и уважение к Отечеству, уважение государственных символов.

Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.

Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.

Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества.

Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности.

Формирование готовности к образованию и самообразованию

Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании.

Формирование бережного отношения к физическому и психологическому здоровью.

Формирование осознанного выбора будущей профессии и реализации собственных жизненных планов.

Формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности.

Умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность.

Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий.

Умение самостоятельно принимать решения и оценивать их.

Владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований границ своего знания и незнания.

Предметные результаты освоения учебного предмета 10 класс

Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Умение излагать факты истории развития физической культуры.

Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни в том числе в подготовке и к сдаче комплекса ГТО.

Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Умение выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты освоения учебного предмета 11 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся X класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Содержание курса 10 класс

Знания о физической культуре

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия). *Физическое развитие человека.* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция

систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен) Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной и корригирующей) физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и на руках. Переворот в сторону равновесие на одной. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Вис и упоры на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях. Подтягивание из вися на высокой перекладине и на низкой из положения, лежа Подъем переворотом, подъем силой на высокой перекладине и на разновысоких брусьях

Легкая атлетика: Беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты низкой и высокой старт, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 3\10м, , эстафетный бег, метание малого мяча и гранаты на дальность., в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, , бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием» Длительный бег от 5 до 20 мин., кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Спортивные игры: Баскетбол Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без

сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Содержание курса 11 класс

Знания о физической культуре

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Понятие физическая культура личности. Правовые основы физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия). *Физическое развитие человека.* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Основные формы и виды физической культуры. Адаптивная физическая культура. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.

Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове силой, на руках. Переворот в сторону равновесие на одной. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Вис и упоры на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.

Подтягивание из виса на высокой перекладине и на низкой из положения, лежа Подъем переворотом в упор, подъем разгибом в упор на высокой перекладине и на разновысоких брусьях

Легкая атлетика: Беговые и прыжковые упражнения. Метание, гранаты низкой и высокой старт, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 3\10м, эстафетный бег, метание гранаты на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием» Длительный бег от 5 до 20 мин., кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Спортивные игры: Баскетбол Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Тактико-технические действия игры.

Волейбол Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками (короткая и длинная). Передача мяча в движении. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя и верхняя подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Тематическое планирование 10 класс

Раздел программы	Тема урока	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков		
Двигательная подготовленность	В процессе уроков		
Легкая атлетика 27 часов	Низкий старт	3	Укрепление здоровья и разностороннее физическое совершенствование.
	Эстафетный бег.	4	
	Прыжок в длину.	5	
	Метание гранаты	5	
	Техника и тактика бега на средние дистанции	5	
	Прыжок в высоту.	5	
Баскетбол 22 часов	Передача мяча в движении.	2	Формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.
	техника перемещения и остановок.	4	
	Техника броска в кольцо в движении	2	
	Техника элементов баскетбола	2	
	Техника и тактика нападения.	4	
	Тактика и техника игры..	8	
Волейбол 24 часа	Прием и передача мяча	6	Подготовка к соревнованиям, участие в соревновательной деятельности и достижение максимально высоких спортивных результатов.
	Подачи	5	
	Нападающий удар. Блок.	5	
	Учебная игра	5	
	Технико- тактические действия в игре	3	
Гимнастика 13 часов	Акробатика.	5	Приобщение к ценностям физической культуры,
	Висы и упоры.	5	
	Опорный прыжок. Равновесие.	3	
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременные ходы	4	Укрепление здоровья и разностороннее физическое совершенствование.
	Одновременные ходы.	7	
	Контрольное прохождение дистанции.	2	
	Горная техника.	3	

всего	102	
-------	-----	--

Тематическое планирование 11 класс

Раздел программы	Тема урока	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков		
Двигательная подготовленность	В процессе уроков		
Легкая атлетика 27 часов	Низкий старт	3	Укрепление здоровья и разностороннее физическое совершенствование.
	Эстафетный бег.	4	
	Прыжок в длину.	6	
	Метание гранаты	4	
	Техника и тактика бега на средние дистанции	4	
	Прыжок в высоту.	5	
Баскетбол 22 часов	Передача мяча в движении.	2	Формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.
	техника перемещения и остановок.	4	
	Техника броска в кольцо в движении	2	
	Техника элементов баскетбола	2	
	Техника и тактика нападения.	4	
	Тактика и техника игры..	8	
Волейбол 24 часа	Прием и передача мяча	6	Подготовка к соревнованиям, участие в соревновательной деятельности и достижение максимально высоких спортивных результатов.
	Подачи	5	
	Нападающий удар. Блок.	5	
	Учебная игра	5	
	Технико- тактические действия в игре	3	
Гимнастика 13 часов	Акробатика.	5	Приобщение к ценностям физической культуры,
	Висы и упоры.	5	
	Опорный прыжок. Равновесие.	3	

Лыжная подготовка 16 часов	Попеременные ходы	4	Укрепление здоровья и разностороннее физическое совершенствование.
	Одновременные ходы.	7	
	Контрольное прохождение дистанции.	2	
	Горная техника.	3	
всего		102	