

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010г.) из расчёта **трёх часов** в неделю на 102 учебных часа. Рабочая программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373) на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010). В соответствии с основной образовательной программой МОУ Варваровская СОШ на 2014-2015 учебный год. При составлении программы изменение авторской программы не производилось. В связи с малой наполняемостью учащихся 10 класса, для повышения плотности урока и познавательного интереса к игровым видам спорта объединяются 10-11 классы на третий час регионального компонента на соревновательную и игровую деятельность.

**Структура документа.** Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:**

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Особенностью урочных занятий является совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, народные (русская лапта) и спортивные (волейбол) игры, лыжная подготовка. Особенностью раздела «календарно-тематическое планирование» является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений. В связи с трудностями организации занятий лыжной подготовки с учащимися, считаю возможным заменить занятия лыжной подготовкой спортивными играми (баскетбол, волейбол).

**Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:**

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Особенностью урочных занятий в **11 классе** является совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, народные (русская лапта) и спортивные (волейбол) игры, единобрства, лыжная подготовка. Особенностью раздела «календарно-тематическое планирование» является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений. В связи с трудностями организации занятий лыжной подготовки с учащимися, считаю возможным заменить занятия лыжной подготовкой спортивными играми (баскетбол, волейбол).

Занятия по физическому воспитанию с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к *подготовительной* медицинской группе, проводятся в соответствии с учебной программой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявление организму повышенных требований. Временно пополняют эту группу дети, перенесшие заболевания. При улучшении состояния здоровья, физического развития и повышения функциональных возможностей представители этой группы, после медицинского осмотра, переводятся в основную медицинскую группу.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект:

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение 2009г.Физическая культура учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, М.: Просвещение 2012г.

Вариативная часть программного материала спланировано на основе подвижных, народных (русская лапта) и спортивных игр (баскетбол), (волейбол).

Учебный курс представлен учебно-методическим комплектом: программа учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: **В.И. Лях и М.Я. Виленский и др.**

Линия учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я. Виленского** способствуют в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

Занятия по физическому воспитанию с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к *подготовительной* медицинской группе, проводятся в соответствии с учебной программой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявление организму повышенных требований. Временно пополняют эту группу дети, перенесшие заболевания. При улучшении состояния здоровья, физического развития и повышения функциональных возможностей представители этой группы, после медицинского осмотра, переводятся в основную медицинскую группу.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект:

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение 2009г.

Физическая культура учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, М.: Просвещение 2012г.

Журналы «Физическая культура в школе»

**В программу внесены следующие изменения:**

* . Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.
* Вариативная часть программного материала спланировано на основе подвижных, народных (русская лапта) и спортивных игр (баскетбол), (волейбол).
  + материал вариативной части связан с региональными особенностями. В целях повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом и возрождениями народных традиций в школах Белгородской области в программу по физической культуре включены занятия по русской лапте, также на уроках используются подвижные и спортивные игры для освоения и закрепления программного материала;
  + в связи с изменениями погодных условий, не позволяющих проводить уроки лыжной подготовки, производится замена программного материала в III четверти. Уроки лыжной подготовки могут быть заменены на уроки кроссовой подготовки, либо будет произведена перестановка программного материала (например, в начале четверти кроссовая подготовка, а затем, если позволяют погодные условия – лыжная подготовка).

Занятия по физическому воспитанию с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к *подготовительной* медицинской группе, проводятся в соответствии с учебной программой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявление организму повышенных требований. Временно пополняют эту группу дети, перенесшие заболевания. При улучшении состояния здоровья, физического развития и повышения функциональных возможностей представители этой группы, после медицинского осмотра, переводятся в основную медицинскую группу.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект:

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение 2013г.

Физическая культура учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, М.: Просвещение 2012г.

Журналы «Физическая культура в школе»

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 класса должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

. роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

1. индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
4. особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
5. особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
6. особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

1. личной гигиены и закаливания организма;
2. организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
3. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
4. профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и 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; судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0 с  14,3 с | 5,4 с  17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине Подтягивание в висе лежа на  низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10 раз 215 см | 14 раз 170 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

Календарно- тематическое планирование 10 класс ( приложение №1)

Календарно- тематическое планирование 11 класс ( приложение №2

)

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**10 класс**

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере «Спорт для всех»), их социальная направлен­ность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указа­на в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и де­вушек. Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов са­морегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая трени­ровки. Элементы йоги. Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов само­контроля, освоенных ранее.

**Спортивные игры**

**Русская лапта**

*Техника защиты.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, распо­лагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, поло­жение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытя­нутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выпол­нении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстоя­ния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спи­ной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и на­зад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с ку­вырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на зву­ковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обрат­ной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и ле­вой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). По­дача мяча на точность приземления.

*Техника нападения.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Спосо­бы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попада­ний битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстоя­ние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по вы­сокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в за­данные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделитель­ным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, на­зад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линия­ми, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

**Программный материал по волейболу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10 класс** |
| Волейбол  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенство­вание техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенство­вание техники по­дач мяча | Варианты подач мяча |
| На совершенство­вание техники на­падающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенство­вание тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам |

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на рас­стояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочета­нии с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия. Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подго­товка мест для проведения занятий

Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

**Гимнастика с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| На совершенство­вание строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении |
| На совершенство­вание общеразви­вающих упражне­ний без предметов | Комбинации из различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенство­вание общеразви­вающих упражне­ний с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), ганте­лями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эс­пандерами |
| На освоение и со­вершенствование висов и упоров | С набивными мячами (весом до 5 кг), ганте­лями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эс­пандерами |
| На освоение и со­вершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь че­рез коня в длину высо­той 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) |
| На освоение и со­вершенствование акробатических упражнений | 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 |
| На освоение и со­вершенствование акробатических упражнений | 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 |
| На развитие коор­динационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатичес­кие упражнения. Упражнения на батуте, под­кидном мостике, прыжки в глубину с вращени­ями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |

**Легкая атлетика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направ­ленность** | **10 класс** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| На совершенство­вание техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег | |
| На совершенство­вание техники дли­тельного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м |
| На совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направ-** | **10 класс** | |
| **ленность** | **Юноши | Девушки** | |
| На совершенство- | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | |
| вание техники |  | |
| прыжка в высоту |  | |
| с разбега |  | |
| На совершен- | Метание мяча 150 г | Метание теннисного |
| ствование техни- | с 4—5 бросковых ша- | мяча и мяча 150 г |
| ки метания в | гов с полного разбега | с места на дальность, |
| цель и на даль- | на дальность в кори- | с 4—5 бросковых ша- |
| ность | дор 10 м и заданное | гов с укороченного и |
|  | расстояние; в горизон- | полного разбега на |
|  | тальную и вертикаль- | дальность и заданное |
|  | ную цель (1x1 м) с | расстояние в коридор |
|  | расстояния до 20 м. | 10 м; в горизонталь- |
|  |  | ную и вертикальную |
|  |  | цель (1X1 м) с рассто- |
|  |  | яния 12—14 м. |
|  | Метание гранаты 500— | Метание гранаты |
|  | 700 г с места на даль- | 300—500 г с места на |
|  | ность, с колена, лежа; с | дальность, с 4—5 брос- |
|  | 4—5 бросковых шагов с | ковых шагов с укоро- |
|  | укороченного и полно- | ченного и полного |
|  | го разбега на дальность | разбега на дальность в |
|  | в коридор 10 м и за- | коридор 10 м и задан- |
|  | данное расстояние; в | ное расстояние. |
|  | горизонтальную цель |  |
|  | (2x2 м) с расстояния |  |
|  | 12—15 м, по движу- |  |
|  | щейся цели (2x2 м) с |  |
|  | расстояния 10—12 м. |  |
|  | Бросок набивного мяча | Бросок набивного мя- |
|  | (3 кг) двумя руками из | ча (2 кг) двумя руками |
|  | различных исходных | из различных исход- |
|  | положений с места, с | ных положений с мес- |
|  | одного — четырех ша- | та, с одного — четырех |
|  | гов вперед-вверх на | шагов вперед-вверх на |
|  | дальность и заданное | дальность и заданное |
|  | расстояние | расстояние |
| На развитие вы- | Длительный бег до | Длительный бег до |
| носливости | 25 мин, кросс, бег с | 20 мин |
|  | препятствиями, бег с |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направ­ленность | 10 класс |
|  | Юноши Девушки |
|  | гандикапом, в парах, группой, эстафеты, кру­говая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., тол­кание ядра, набивных мячей, круговая трени­ровка |
| На развитие ско­ростных способ­ностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ус­корением, с максимальной скоростью, измене­нием темпа и ритма шагов |
| На развитие ко­ординационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на даль­ность обеими руками |
| На знания о физической культуре  / | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспе­чения легкоатлетических упражнений. Виды со­ревнований по легкой атлетике и рекорды. До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах. Правила сорев­нований |
| На совершенство­вание организа­торских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам лег­коатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для разви­тия и совершенствования основных двигатель­ных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

**Элементы единоборств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направ­ленность** | **10 класс** |
| На освоение тех­ники владения приемами | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка |
| На развитие коор­динационных спо­собностей | Пройденный материал по приемам единобор­ства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против дво­их» и т. д. |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знания о физи­ческой культуре | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца |
| На освоение орга­низаторских уме­ний | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 11 КЛАСС**

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере «Спорт для всех»), их социальная направлен­ность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указа­на в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и де­вушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов са­морегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая трени­ровки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов само­контроля, освоенных ранее.

**Спортивные игры Русская лапта**

*Техника защиты.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, распо­лагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, поло­жение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытя­нутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выпол­нении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстоя­ния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спи­ной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и на­зад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с ку­вырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на зву­ковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обрат­ной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и ле­вой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). По­дача мяча на точность приземления.

*Техника нападения.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Спосо­бы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попада­ний битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстоя­ние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по вы­сокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в за­данные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделитель­ным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, на­зад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линия­ми, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

**Программный материал по волейболу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **11 класс** |
| Волейбол  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенство­вание техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенство­вание техники по­дач мяча | Варианты подач мяча |
| На совершенство­вание техники на­падающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенство­вание тактики  иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам |

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на рас­стояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочета­нии с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия. Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подго­товка мест для проведения занятий

Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

**Гимнастика с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| На совершенство­вание строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении |
| На совершенство­вание общеразви­вающих упражне­ний без предметов | Комбинации из различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенство­вание общеразви­вающих упражне­ний с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), ганте­лями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эс­пандерами |
| На освоение и со­вершенствование висов и упоров | С набивными мячами (весом до 5 кг), ганте­лями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эс­пандерами |
| На освоение и со­вершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь че­рез коня в длину высо­той 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) |
| На освоение и со­вершенствование акробатических упражнений | 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 |
| На освоение и со­вершенствование акробатических упражнений | 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 |
| На развитие коор­динационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатичес­кие упражнения. Упражнения на батуте, под­кидном мостике, прыжки в глубину с вращени­ями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гим­настической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражне­ния в висах и упорах, со штангой, гирей, гантеля­ми, набивными мячами. упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метаниях |

**Легкая атлетика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направ­ленность** | **11 класс** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| На совершенство­вание техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег | |
| На совершенство­вание техники дли­тельного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м |
| На совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направ-** | **11 класс** | |
| **направленностьь** | **Юноши | Девушки** | |
| На совершенство- | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | |
| вание техники |  | |
| прыжка в высоту |  | |
| с разбега |  | |
| На совершен- | Метание мяча 150 г | Метание теннисного |
| ствование техни- | с 4—5 бросковых ша- | мяча и мяча 150 г |
| ки метания в | гов с полного разбега | с места на дальность, |
| цель и на даль- | на дальность в кори- | с 4—5 бросковых ша- |
| ность | дор 10 м и заданное | гов с укороченного и |
|  | расстояние; в горизон- | полного разбега на |
|  | тальную и вертикаль- | дальность и заданное |
|  | ную цель (1x1 м) с | расстояние в коридор |
|  | расстояния до 20 м. | 10 м; в горизонталь- |
|  |  | ную и вертикальную |
|  |  | цель (1X1 м) с рассто- |
|  |  | яния 12—14 м. |
|  | Метание гранаты 500— | Метание гранаты |
|  | 700 г с места на даль- | 300—500 г с места на |
|  | ность, с колена, лежа; с | дальность, с 4—5 брос- |
|  | 4—5 бросковых шагов с | ковых шагов с укоро- |
|  | укороченного и полно- | ченного и полного |
|  | го разбега на дальность | разбега на дальность в |
|  | в коридор 10 м и за- | коридор 10 м и задан- |
|  | данное расстояние; в | ное расстояние. |
|  | горизонтальную цель |  |
|  | (2x2 м) с расстояния |  |
|  | 12—15 м, по движу- |  |
|  | щейся цели (2x2 м) с |  |
|  | расстояния 10—12 м. |  |
|  | Бросок набивного мяча | Бросок набивного мя- |
|  | (3 кг) двумя руками из | ча (2 кг) двумя руками |
|  | различных исходных | из различных исход- |
|  | положений с места, с | ных положений с мес- |
|  | одного — четырех ша- | та, с одного — четырех |
|  | гов вперед-вверх на | шагов вперед-вверх на |
|  | дальность и заданное | дальность и заданное |
|  | расстояние | расстояние |
| На развитие вы- | Длительный бег до | Длительный бег до |
| носливости | 25 мин, кросс, бег с | 20 мин |
|  | препятствиями, бег с |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направ­ленность | 11 класс |
|  | Юноши Девушки |
|  | гандикапом, в парах, группой, эстафеты, кру­говая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., тол­кание ядра, набивных мячей, круговая трени­ровка |
| На развитие ско­ростных способ­ностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ус­корением, с максимальной скоростью, измене­нием темпа и ритма шагов |
| На развитие ко­ординационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на даль­ность обеими руками |
| На знания о физической культуре  / | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспе­чения легкоатлетических упражнений. Виды со­ревнований по легкой атлетике и рекорды. До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах. Правила сорев­нований |
| На совершенство­вание организа­торских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам лег­коатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для разви­тия и совершенствования основных двигатель­ных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

**Элементы единоборств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направ­ленность** | **11 класс** |
| На освоение тех­ники владения приемами | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка |
| На развитие коор­динационных спо­собностей | Пройденный материал по приемам единобор­ства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против дво­их» и т. д. |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знания о физи­ческой культуре | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца |
| На освоение орга­низаторских уме­ний | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами |

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

**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 использовать 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 грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из ви­дов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Контроль усвоения.** Шесть контрольных тестов: прыжок в длину с места (первая четверть, 11 урок); челночный бег (первая четверть, 4 урок); поднимание туловища из положения лежа, за 30 секунд (вторая четверть, 42 урок); подтягивание на перекладине (третья четверть, 78 урок); бег 30 метров, (четвертая четверть, 88 урок); шестиминутный бег (четвертая четверть, 91 урок).

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНТЯ**

**Основная литература**

В **10- 11 классе** представлен учебник **Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение»,** в котором школьники найдут сведения по гигиене, рациональному режиму дня, питанию, самоконтролю, профилактике травматизма; комплексы упражнений для развития основных физических качеств; упражнения для совершенствования техники спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола, гандбола), технике выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений, входящих в школьную программу.

**Дополнительная литература**

**1.** Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общей редакцией доктора педагогических наук,

профессора, действительного члена РАО Ю.М. Портнова. – М.: АО «Астра семь», 1997. – 480 с.

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
4. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
6. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
7. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
8. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
9. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
10. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог: Учебн.-метод. пособие.- М.: СпортАкадемПресс, 2000.- 103 с.
11. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
12. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер)
15. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2008
16. Никифоров А.А., Середа Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2007
17. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2008

**Адреса порталов и сайтов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Электронный адрес** | **Название сайта** |
| <http://www.beluno.ru>: | Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области |
| <http://ipkps.bsu.edu.ru/>: | Белгородский региональный институт ПКППС |
| <http://www.apkro.ru>: | Академия повышения квалификации работников образования |
| <http://www.school.edu.ru>: | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| <http://www.edu.ru>: | Федеральный портал «Российское образование» |
| <http://www.km.ru>: | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| <http://www.uroki.ru>: | Образовательный портал «Учеба» |
| <http://www.courier.com.ru>: | Электронный журнал «Курьер образования» |
| <http://www.vestnik.edu.ru>: | Электронный журнал «Вестник образования» |
| <http://www.td-shkolnik.com>: | Торговый дом «Школьник» |
| <http://www.vgf.ru>: | сайт издательского центра «Вентана –Граф» |
| <http://www.drofa.ru>: | Издательский дом «Дрофа» |
| <http://www.profkniga.ru>: | Издательский дом «Профкнига» |
| <http://www.1september.ru>: | Издательский дом «1 сентября» |
| <http://www.eidos.ru>: | Центр дистанционного обучения «Эйдос» |
| <http://www.sovsportizdat.ru/>: | Издательский дом «Советский спорт» |
| <http://www.armpress.info>: | Издательский дом «Армпресс» |
| <http://www.informika.ru>/goscom: | Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций» |
| <http://teacher.fio.ru>: | Федерация Интернет образования |
| <http://www.metodika.ru>: | Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова |
| <http://lib.sportedu.ru>: | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>: | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru/ | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| <http://www.mifkis.ru/>: | Московский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.vniifk.ru/>: | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** | Всероссийская федерация волейбола |
| <http://www> gorodki.ogr/ | Федерация городошного спорта |
| http://www.rfs.ru/ | Российский футбольный союз |
| http://www.basket.ru/ | Российская федерация баскетбола |
| http://www.lapta.ru/ | Федерация лапты России |
| http://www.sportgymrus.ru/ | Федерация спортивной гимнастики России |
| http://www.rusgymnastics.ru/ | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |
| информационно образовательного портала «Сетевой класс Белогорья» (http://belclass.net). |  |

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|
|
| **1** | **2** | **3** |
|  | Стандарт основного общего образования по физической культуре |  |
|  | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) | 1 |
|  | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) | 1 |
|  | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | 1 |
|  | Авторские рабочие программы по физической культуре |  |
|  | Учебник по физической культуре |  |
|  | Стенка гимнастическая | 1 |
|  | Козел гимнастический | 1 |
|  | Конь гимнастический |  |
|  | Перекладина гимнастическая | 1 |
|  | Брусья гимнастические, разновысокие |  |
|  | Брусья гимнастические, параллельные | 1 |
|  | Кольца гимнастические, с механизмом крепления |  |
|  | Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | 2 |
|  | Покрытие для борцовского ковра |  |
|  | Маты гимнастические | 6 |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | 10 |
|  | Скакалка гимнастическая |  |
|  | Мяч малый (мягкий) |  |
|  | Палка гимнастическая |  |
|  | Обруч гимнастический |  |
|  | Планка для прыжков в высоту | 1 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 1 |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |  |
|  | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
|  | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 2 |
|  | Мячи баскетбольные | 8 |
|  | Сетка волейбольная | 2 |
|  | Мячи волейбольные | 10 |
|  | Мячи футбольные | 5 |
|  | Палатки туристские (двух местные) |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | 1 |
|  | Гимнастический городок | 1 |
|  | Полоса препятствий | 1 |
|  | Аптечка медицинская | 1 |
|  | Дополнительный инвентарь |  |
|  | Спортивный зал игровой | 1 |
|  | Спортивный зал гимнастический |  |
|  | Зоны рекреации | 2 |
|  | Кабинет учителя | 1 |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |
|  | Легкоатлетическая дорожка |  |
|  | Сектор для прыжков в длину | 1 |
|  | Сектор для прыжков в высоту | 1 |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
|  | Площадка игровая баскетбольная |  |