

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Солоновская средняя школа им Н.А.Сартина» Волчихинского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

Сафронов С.П.

Протокол № 1 от

«25» августа 2017г



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

приказ № 49/5 от 20 октября 2017г.

-Симон О.А.

Рабочая программа

учебного предмета физическая культура

10 класс

. Физическая культура 1-11 классы В. И. Лях. Издательство «Просвещение», 2010

Программу разработал:
Целищев А.П. учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета в 11 классе

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Содержание учебного материала.

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-корректирующей 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 корректирующих 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.

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

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей,

психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для

воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах приобретают черты тренировки.

8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их вовремя самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд/мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Элементы единоборств.

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Тематическое планирование 11кл

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	36
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Элементы единоборств	9
7	Резерв	3
	Итого:	105

Поурочное планирование 11кл

№ урока	Тема урока
Лёгкая атлетика	
1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат 100м
2	Сдача контрольного норматива бег 100м с низкого старта.
3	Бег в равномерном темпе (юноши 20-25м) (девушки 15-20м)
4	Бег на 3000м (ю), 2000м (д), биомеханические основы техники бега.
5	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов.
6	Сдача контрольного норматива, прыжки в длину с разбега.
7	Бег в равномерном темпе (юноши 20-25мин) (девушки 15-20мин)
8	Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов. Правила соревнований.
9	Сдача контрольного норматива, метание мяча 150г.
10	Длительный бег до 25 мин(ю) 20 мин(д)
11	Челночный бег 3х10 м. Виды соревнований по Л/А и рекорды.
12	Сдача контрольного норматива, челночный бег 3х10 м.
Спортивные игры	Баскетбол
13	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
14	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
15	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Правила игры.
16	Сдача контрольного норматива. Бросок в кольцо со штрафной линии.
17	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
18	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
19	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Терминология баскетбола.
20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения

	мячом.
21	Игра по правилам. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.
	Волейбол
22	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
23	Варианты техники приема и передачи мяча.
24	Варианты подачи. Правила игры.
25	Варианты нападающего удара.
26	Игра по упрощенным правилам волейбола.
27	Игра по правилам. Терминология волейбола.
	Футбол
28	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
29	Варианты ударов по мячу ногой и головой. Терминология футбола.
30	Игра по упрощенным правилам. Тактические действия.
Гимнастика с элементами акробатики	
31	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.
32	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
33	Комбинации упражнений со скакалкой.
34	Сдача контрольного норматива прыжки со скакалкой.
35	Прыжок ноги врозь через коня в длину.
36	Прыжок ноги врозь через коня в длину.
37	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см.
38	Стойка на руках с помощью.
39	Кувырок назад через стойку на руках.
40	Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках.
41	Прыжки в глубину. Основы биомеханики гимнастических упражнений.
42	Комбинации из усвоенных элементов.
43	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов.
44	Упражнения с гимнастической скамейкой.
45	Подтягивание. Упражнения в висах.
46	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
47	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.
48	Упражнения с партнером. Оказание первой помощи при травмах.
Элементы единоборств.	
49	Техника безопасности. Приемы самостраховки.
50	Приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка.
51	Пройденный материал по приемам единоборств.
52	Подвижная игра «Сила и ловкость»
53	Силовые упражнения и единоборства в парах. Правила соревнований по одному из виду единоборств.
54	«борьба всадников» Гигиена борца.
55	«борьба двое против двоих» Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.

56	Пройденный материал по приемам единоборств.
57	Силовые упражнения единоборства в парах.
Лыжная подготовка.	
58	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
59	Переход с одновременных ходов на попеременные.
60	Переход с одновременных ходов на попеременные. Первая помощь при травмах и обморожениях.
61	Преодоление подъемов и препятствий.
62	Преодоление подъемов и препятствий.
63	Преодоление подъемов и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий.
64	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
65	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
66	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
67	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
68	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
69	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
70	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю)
71	Правила соревнований
72	Переход с одновременных ходов на попеременные.
73	Переход с одновременных ходов на попеременные.
74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Первая помощь при травмах и обморожениях.
75	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю)
Спортивные игры.	Баскетбол
76	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
77	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
78	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Правила игры.
79	Сдача контрольного норматива. Бросок в кольцо со штрафной линии.
80	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
81	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
82	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Терминология баскетбола.
83	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
84	Игра по правилам. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.
	Волейбол
85	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации

	из освоенных элементов техники передвижений.
86	Варианты техники приема и передачи мяча.
87	Варианты подачи. Правила игры.
88	Варианты нападающего удара через сетку.
89	Варианты блокирования нападающих ударов.
90	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
91	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
92	Игра по упрощенным правилам волейбола.
93	Игра по правилам. Терминология волейбола.
Легкая атлетика.	
94	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат 100м
95	Сдача контрольного норматива бег 100м с низкого старта.
96	Бег в равномерном темпе (юноши 20-25м) (девушки 15-20м)
97	Бег на 3000м (ю), 2000м (д), биомеханические основы техники бега.
98	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов.
99	Сдача контрольного норматива, прыжки в длину с разбега.
100	Бег в равномерном темпе (юноши 20-25мин) (девушки 15-20мин)
101	Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов. Правила соревнований.
102	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.
103	Резерв.
104	Резерв.
105	Резерв.

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

