

Департамент социальной политики  
Администрации города Кургана  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 35»

**Рассмотрена**  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2014 г.

**Принята:**  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1 от  
« 29 » августа 2014г

**Утверждаю:**  
Директор МБОУ «СОШ №35»  
\_\_\_\_\_ Баранова С.Р.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «1» сентября 2014 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре 10-11 класс**

Составитель: Бурундуков В.И.

2014-2015 учебный год

## Пояснительная записка

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основ физической культуры, слагаемыми, которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умение) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа основана на базе комплексной программы д.п.н. В. И. Ляха и к.п.н. А. А. Зданович. Новизна данной программы заключается в том, что основной акцент делается на спортивные игры: волейбол и баскетбол (48 часов), а также легкую атлетику (20 часов), гимнастику с элементами акробатики (14 часов) и лыжную подготовку (20 часов).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

### Уроки физической культуры.

Цели и задачи.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания, которые вытекают из целей общего среднего образования - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоническому развитию.

В процессе усвоения различного материала программы углубляют знания у старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций отцовства и материнства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласование способностей к произвольному расслаблению мышц, и вестибулярной устойчивости и др);
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значением занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной оценки, самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достичь следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества 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 контроль за их эффективностью;

- 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 направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания организма;

- Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- Профилактика травматизма и оказание первой медицинской 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 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 виду спорта.

Составлять:

- Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м, сек	5,0	5,4
	Бег 100м, сек	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14

	Прыжок в длину с места, см	215	120
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин и сек	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин и сек	-	10.0

### Двигательные способности, умения и навыки.

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 (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2.5x2.5 м с 10-12м (девушки) и с 15-25м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10м (девушки) и с 15-20м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5 элементов на перекладине (юноши), на разновидных брусьях (девушки), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающие длинный кувырок через препятствие на высоте 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы(юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

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 не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы Физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организация 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 атлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину, 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, критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### Уровень физической подготовленности учащихся 17-18 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	17	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	61 и ниже	5,9-5,3	4.8 и выше
		18	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	17	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше

		18	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	17	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		18	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	17	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		18	1100	1300	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		18	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	17	4 и ниже	8-9	11 и выше	-	-	-
		18	5	9-10	12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17	-	-	-	6 и ниже	13-15	18 и выше
		18	-	-	-	6	13-15	18

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков	
		Класс	
		10	11
1.	Базовая часть	84	84
1.1	Основные знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
1.3	Легкая атлетика	20	20
1.4	Спортивные игры: -волейбол -баскетбол	30	30
		15	15
		15	15
1.5	Лыжная подготовка	20	20
2.	Вариативная часть	18	18
2.1	-волейбол -баскетбол	9	9
		9	9

**Базовая часть содержания программного материала  
Основы знаний по физической культуре, умения, навыки,  
приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 часа в четверть), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение ( 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 в избранном виде спорта.

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). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма. профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий 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 формирования индивидуального здорового образа жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировку и ее изменение следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Приемы саморегуляции, освоенные в начальной школе, их повторение. Аутогенная тренировка. Психологическая и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **Спортивные игры**

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение волейбола и баскетбола. Закрепляется 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 в защите. Одновременно с техническими и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

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

## **Программный материал по спортивным играм (10-11 классы)**

### **Баскетбол**

Совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов, стоек.

### Совершенствование ловли и передачи мяча.

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

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

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

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

## **Волейбол**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передачи мяча. Варианты техники приема и передачи мяча.

Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые И командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры/техника владения мячом, 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.

### Самостоятельные занятия по разделу.

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

### Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, содействие комплектование команд, подготовка мест занятий.

## **Лыжная подготовка**

Общая схема занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью, чаще применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять отработкой 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 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.

### Программный материал по лыжной подготовке.



10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 6 км (юноши).

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

10-11 классы. Совершенствование одновременных и попеременных ходов, изученных в предыдущих классах.

Знание о физической культуре.

10-11 классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **Легкая атлетика**

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

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания 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.

Программный материал по легкой атлетике

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40см. спортивный разгон. Бег на результат на 30,100м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000м. Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование техники прыжка в высоту.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20м . бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча 150гр с места на дальность; с 4-5 шагов бросковых с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Длительный бег (юноши до 25мин, девушки до 20мин), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменения темпа и ритма шагов.

### 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

### Занятия о физической культуре.

Биохимические, 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, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### Самостоятельные занятия.

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

### Овладение организаторскими способностями.

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

### **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.

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 большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии, а для девушек содержат материал для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

#### Совершенствование строевых упражнений.

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

#### Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

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

#### Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

#### Освоение и совершенствование освоенных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 115-120см (10 классы) и 120-125см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега род углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

#### Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

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

элементов.

Развитие двигательных качеств: координационных; силовых способностей и силовой выносливости; скоростно-силовых способностей; гибкости.

#### Знания о физической культуре.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.

#### Овладение организаторскими способностями.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

### **Вариативная часть содержания программного материала.**

Вариативная часть программы предусматривает углубленное изучение волейбола и баскетбола. Игры в волейбол и баскетбол развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечные чувства. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, развитию координационных и кондиционных способностей. Эмоциональные напряжения вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем; воспитанию нравственных и волевых качеств.

Волейбол 10-11 кл. Совершенствование техники передвижений, приема и подачи мяча. Совершенствование нападающего удара: нападающий удар со сменной позиции. Совершенствование блокирования (одиночное, вдвоем, втроем) и страховки. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Игра по основным правилам волейбола. Судейство

Баскетбол 10-11 кл. Совершенствование передвижений, ловли и передачи мяча; ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Совершенствование бросков мяча в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники защитных действий (перехват, вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры в защите (личная опека, зонная защита) Игра по основным правилам баскетбола. Судейство.

### **Внеклассная работа.**

Данный раздел программы объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в спортивных секциях, группах общей физической подготовки. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом пола и интересов.

Примерный объем двигательной активности учащихся.

Класс	Ежедневный объем времени занятий, час.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Уроки физкультуры в нед.час.	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки Физкультуры, группы РФПв нед.час.	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин	Подвижные перемены, мин			Участие в соревнованиях в учебном году, раз	Дни здоровья	
10	2	6-8	15-20	3	2	8-10	ежемесяч но	25-30
11	2	6-8	15-20	3	2	8-10	ежемесяч но	25-30

### **Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.**

В данную часть программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников. Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Примерное содержание.

Дни здоровья и спорта. Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и внутришкольные соревнования. Подвижные игры: по видам физических упражнений, включенных в программу (в классах, параллелях, между школами).

Городские спартакиады. Школьные лиги (волейбольная, баскетбольная, мини-футбольная).

Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 10-11-х классов

#### ЮНОШИ

Класс	Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
	Высокая перекладина			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	«3»	«4»	«5»						
10	4	8	11	180	195	230	8,2	8,0	7,3
11	5	9	12	190	205	240	8,1	7,9	7,2

Класс	Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	5,2	5,1	4,4	5	9	15	1100	1300	1500
11	5,1	5,0	4,3	5	9	15	1100	1300	1500

#### ДЕВУШКИ

Класс	Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
	Низкая перекладина			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	«3»	«4»	«5»						
10	6	13	18	160	179	210	9,7	9,3	8,4
11	6	13	18	160	170	210	9,6	9,3	8,4

Класс	Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
11	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

## **Критерии контроля:**

### **Оценивание:**

1. По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).
  2. По технике владения двигательными действиями.
  3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
  4. По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).
- Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

#### **МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **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.

С целью проверки знаний используются различные *методы*.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.



## ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

### Литература для педагога

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. - Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006.-22 с.
2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. - Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.
3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 192 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. - 72 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. - метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. - 626 с.
7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. - Курган. 2005.-75 с.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. -34с.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. - 24 с.
10. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.

### Литература для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России . 3-е изд., перераб. и доп. /В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - М: Советский спорт, -1999-160 с.: ил.
2. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений /В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др., Под редакцией В.И. Ляха и др.- М.: Просвещение, 1997-160 с.: ил.
3. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич; под. общ. В.И. Ляха.- Просвещение, 2006-237 с.: ил.
4. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» М., 2003. 184 с. ил.
5. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» М., 2003. 184 с. ил.