
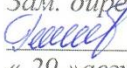



МБОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
Руководитель МО
учителей гуманитарного
цикла
 /Рубан Н. М./
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Согласовано
Зам. директора
 /Глушко С. А./
« 29 » августа 2023 г.

Утверждено
Директор школы
 /Аваров В. А./
Приказ № 95
от « 30 » августа 2023 г.



**Рабочая программа
среднего общего образования
по физической культуре**

Составил учитель:
Лобачёв Н.С.

2023 год.

Пояснительная записка

Разработана для обучающихся 10-11-х классов МБОУ «Песчанская СОШ» на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура 1-11 классы» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015г., с учётом Федерального компонента государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего образования/

Изучение физической культуры в 10 - 11 классах на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующей **цели:**

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и физкультурную деятельность.

Данная цель обуславливает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку в службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Для реализации рабочей программы используются следующие учебники:

- В.И.Лях «Физическая культура 10-11класс», Москва, «Просвещение»,2015г
-

Сроки реализации программы – 2 года

В программе В.И.Ляха на изучение предмета «Физическая культура» выделены следующие разделы:

1. Основы знаний о физической культуре.
2. Спортивные игры.
3. Гимнастика с элементами акробатики
4. Лёгкая атлетика.
5. Лыжная подготовка.
6. Элементы единоборства.
7. Плавание.

По авторской программе на вариативную часть выделены часы.

Считаю целесообразным распределить эти часы следующим образом.

| | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-----------|--|---------------------------|-----------|
| | | классы | |
| | | 10 | 11 |
| 1. | Базовая часть | 87 | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре (теория) | В процессе урока | |

| | | | |
|-----------|------------------------------------|------------|------------|
| 1.2. | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4. | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6. | Плавание | 12 | 12 |
| 2. | Вариативная часть | 15 | 15 |
| | Спортивные игры | 3 | 3 |
| | Лёгкая атлетика | 12 | 12 |
| | | | |
| | Итого в год | 102 | 102 |

11класс

По программе Ляха В. И. на изучение «Физической культуры» отводится 102 часа.

Теоретические знания о физической культуре изучаются в процессе уроков.

Общая характеристика учебного предмета

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.

В программе для 10-11 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Место учебного предмета в учебном плане

На освоение Программы по физической культуре основного общего образования согласно учебному плану школы отводится 102 часа. Программный материал распределен следующим образом:

11 класс: 102 часа, 3 часа в неделю (34 учебных недели).

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны:

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, ведения 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;
- Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы 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 направленности воздействий физических упражнений

Знать

- Социокультурные основы
- Психолого-педагогические основы
- Медико-биологические основы
- Основы закаливания
- Основы саморегуляции
- Основы самоконтроля

Лёгкая атлетика

- правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
- основы истории развития лёгкой атлетики
- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого и низкого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
- величину оптимального угла вылета гранаты при метании на дальность;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);

- правила соревнований по бегу на короткие, средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию гранаты на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;

- упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
- правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
- правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
- комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
- терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
- основы индивидуального контроля за состоянием организма.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) Правила проведения самостоятельных занятий
- 3) Особенности физической подготовки лыжника
- 4) Правила соревнований
- 5) Правила оказания первой помощи при травмах и обморожениях
- 6) Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 7) Способы перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
- 8) Элементы тактики лыжных гонок

БАСКЕТБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
- Основы индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении
 - упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
 - основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
 - жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
- Основы индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по волейболу;

- жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

ЕДИНОБОРСТВА

- правила поведения и техники безопасности на уроках единоборств;
- упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости;
- виды единоборств.
- влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.
- оказание первой помощи при травмах.

Уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
- с максимальной скоростью пробегать и 30 м и 100 м из положения низкого старта;
- прыгать в длину с 13—15 шагов разбега
- прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега
- правильно выполнять метание гранаты
- метать различные по массе и форме снаряды с места и полного разбега (12-15 м.), метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м, метать теннисный мяч в вертикальную цель

- в равномерном темпе бежать в течение 25 мин (юноши), 20 мин (девушки)
- проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.
- Судить легкоатлетические соревнования и инструктировать занятия с младшими школьниками

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
- правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
- выполнять комбинацию движений с одним из предметов (набивной мяч (до 5 кг.), гантели (до 8 кг), гири (16 и 24 кг), штанга, тренажёр, эспандер (юноши), обруч, булава, лента, скакалка, большой мяч (девушки),
- выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
- выполнять опорные прыжки через коня в длину (мальчики), через коня углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девочки).
- выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, (мальчики), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки)
- выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки)

- лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки)
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
- принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) Передвигаться на лыжах всеми изученными ранее ходами
- 3) Переходить с хода на ход в зависимости от условий дистанции с состояния лыжни
- 4) Использовать элементы тактики лыжных гонок: распределять силу, лидировать, обгонять, финишировать и др.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами кроссовой подготовки.
- 6) Самостоятельно заниматься лыжной подготовкой

ПЛАВАНИЕ

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

БАСКЕТБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления;
- выполнять варианты ведения мяча правой и левой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника;

- выполнять варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника
- выполнять действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
- выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
- выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- выполнять варианты техники приёма и передач мяча
- выполнять варианты подач мяча
- выполнять варианты нападающего удара через сетку
- выполнять варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховку
- выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами волейбола.

ЕДИНОБОРСТВА

- выполнять приемы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебную схватку
- выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах;

- выполнять силовые упражнения и единоборства в парах;
- выполнять самостоятельную разминку перед поединком
- технически правильно выполнять простейшие приёмы единоборств;
- судить учебную схватку одного из вида единоборств
- выполнять самостоятельные занятия (упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры, самоконтроль при занятиях единоборствами)
- уметь играть в подвижные игры;
- принимать участие в соревнованиях по единоборствам;
- проводить подвижные игры с элементами единоборств.
- В плавание
 - движения ногами с дыханием;
 - движения руками с дыханием;
 - движения ногами и руками с дыханием;
 - плавание в полной координации.

Содержание программы учебного предмета

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

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.

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.

1.4.2. 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 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.

Программный материал по спортивным играм 10-11кл

| Основная направленность | Содержание |
|--|--|
| Баскетбол На совершенствование техники передвижений, оста- | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |

| | |
|---|--|
| новок, поворотов, стоек | |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 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 баскетбола. Игра по правилам |
| Волейбол На совершенствование техники передвижений, оста- | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |

| | |
|--|---|
| Новок, поворотов и стоек | |
| На совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подачи мяча | Варианты подачи 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 |

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, движения. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики 10-11кл

| Основная направленность | Содержание | |
|---|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| 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 | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. 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 | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |

| | | |
|---|--|--|
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (И кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) |
| 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 | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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, | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах |

| | | |
|--|--|--|
| | набивными мячами | |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча | |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах | |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями | |

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 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 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.

Программный материал по легкой атлетике 10-11кл

| Основная направленность | Содержание | |
|--|--|--|
| | 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 | |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) | Метание теннисного мяча с мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в |

| | | |
|--|---|---|
| | с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2X2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин |
| 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

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученное 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) 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.

Программный материал по элементам единоборств 10-11кл

| Основная направленность | Содержание |
|---|---|
| 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 |

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. Чаще, 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.

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

Программный материал по лыжной подготовке 10-11кл

| Основная направленность | Содержание |
|----------------------------------|---|
| На освоение техники лыжных ходов | <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км. (девушки) и до 8 км. (юноши)</p> |
| На знания о физической культуре | <p>Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> |

ПЛАВАНИЕ

- Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплавание отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза,
- **Контрольные нормативы.**
- Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и

длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

-
- ***Нормативы***
- Проплыть кролем 50м на время или 100м без учета времени.