

10-11 класс

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа **Пвида** по физической культуре для учащихся 10-11 классов разработана на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся» 1- 11 классы Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение», 2010 г., на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре. Москва «Дрофа-2008г» Авторы: Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев

Данная рабочая программа разработана с целью обеспечения базовой подготовки обучающихся по физической культуре в соответствии с учебным планом МОУ СОШ №53 на 2012-2013 учебный год.

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

-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 функций отцовства и материнства, подготовку к 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.

Отличительной особенностью программы является изменение и расширение содержания образования по отдельным темам. Из авторской программы исключены разделы *«Плавание»*, *«Лыжные подготовка»*, *«Легкая атлетика»*, *«Кроссовая подготовка»*, *«Спортивные игры»*. Это позволит сформировать у учащихся культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобрести навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

# Содержание программного материала

## 1. Базовая часть содержания программного материал

### *1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля .*

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках , 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; укрепления 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 движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, 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, 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 подготовки.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Основы организации двигательного режима 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, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур.

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

**Закрепление приемов самоконтроля.**

## 1.2. Спортивные игры

В 10-11 продолжают углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей,

совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико–тактические действия одной из спортивных игр.

### **1.3 Гимнастика с элементами акробатики**

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня (юноши), через коня с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

### **1.4. Легкая атлетика**

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженных воздействующих на совершенствование техники развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метания. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, толкания ядра.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов.

### **3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

*В результате освоения курса физической культуры ученик должен:*

#### **Объяснять:**

- роль физической культуры и спорта 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 ведение здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического 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;*

#### **Уметь проводить:**

*Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной – прикладной и оздоровительной – 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 самомассажа и массажа;*

*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 и физического развития и двигательной подготовленности;

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

*Дозировка физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.*

**Демонстрировать:**

**Контрольные упражнения**

Оценка

Челночный бег 3 x10 м, сек

Бег 30 м, секунд

Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек

Бег 100 м, секунд

Бег 2000 м, мин

Бег 3000 м, мин

**ПОКАЗАТЕЛИ**

Юноши			Девушки		
“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
4,2	4,6	5,2	4,9	5,4	6,2
3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
13,6	14,2	15,0	16,5	17,0	17,8
-	-	-	10,00	10,50	11,40
12,50	13,30	14,30	-	-	-

Прыжки в длину с места	240	225	205	195	180	165
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	20	18	10
Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голову.	35	30	25	30	25	15
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	80	70	55	85	75	60

Рабочая программа ориентирована на использование:

-пособие для учащихся:

Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией

В.И.Ляха, А.А. Зданевич, Г.Б.Мейксона

Москва «Просвещение» 2007г

- пособие для учителя:

комплексная программа Физического воспитания для 1-11 классов общеобразовательных учреждений.

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Сборник нормативных документов : Физическая культура, примерные программы по физической культуре.

Авторы: Э.Д. Днепров , А.Г.Аркадьев.

Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б.Мейксона.