

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

АОНО "Гуманитарный лицей"

«УТВЕРЖДЕНО»
Протокол педсовета № 1
от «30» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
А.В.Васильев
«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11 класс

Якутск
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре создана в соответствии с требованиями в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся, на основе Примерной образовательной программы общего образования, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации .

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер: двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

РАБОЧИЙ ПЛАН СОСТАВЛЕН С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
2. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 01.02.2012);
3. Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 классов

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу

формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем. В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников). Во-вторых, в основной части урока выделяют

соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи. В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащиеся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые

учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование

физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий,

спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(10-11 классы) при 3-х часовом обучении**

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал **по баскетболу или волейболу** и обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Для прохождения **теоретических сведений** можно выделить время как в процесса уроков, так и отдельно один час в четверти.

Таблица №2

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10 (юн.) и (дев.)	11 (юн.) и (дев.)
1.	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при изучении разделов программы	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры (волейбол или баскетбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Баскетбол (баскетбол или волейбол)	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
	Итого	102	102

*Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы (см. Комплексная программа физического воспитания. В.И.Ляха), разрабатывает и определяет учитель по согласованию с администрацией школы.

Уровень развития физической культуры учащихся оканчивающих среднюю школу.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

Таблица №3

НОРМАТИВЫ			10 класс			11 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м (сек)	м	13.5	14.0	14.5	13.1	13.5	14.3
		д	17.0	17.5	18.0	16.0	17.0	17.5
2.	Бег 2000 м (мин-сек)	м	-	-	-	-	-	-
		д	10.30	11.30	12.00	10.10	11.40	12.00
3.	Бег 3000 м (мин-сек)	м	13.50	14.50	15.30	13.00	14.00	15.00
		д	-	-	-	-	-	-
4.	«Челночный бег 3 х 10 м (сек) (5 х20 м -11 класс)	м	7.3	8.0	8.2	20.2	21.3	25.0
		д	8.4	9.3	9.7	21.5	22.5	26.0
5.	Прыжок в длину с места (см)	м	220	210	200	240	225	210
		д	200	190	180	210	200	190
6.	Прыжок в длину с разбега (м)	м	4.40	4.20	4.00	4.60	4.30	4.10
		д	4.00	3.70	3.40	4.10	3.80	3.60
7.	Прыжок в высоту способом «Перешагивания» (см)	м	130	125	120	130	125	120
		д	115	110	105	120	115	110
8.	Прыжок через скакалку (кол-во раз)	м	140	130	105	160	150	140
		д	145	135	110	170	160	150
9.	Отжимание (кол-во раз)	м	30	26	22	35	30	28
		д	24	20	17	26	23	20
10.	Подтягивание в висе (юн.), подтягивание в висе лежа (дев.) (кол-во раз)	м	11	9	7	13	11	9
		д	16	13	9	18	15	10
11.	Лазание по канату (6 м) (сек)	м	11	13	15	10	11	12
12.	Метание гранаты 700г (юн.) 500г (дев) на дальность (м)	м	32	28	26	36	32	28
		д	22	18	16	23	19	17
13.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз\ мин)	м	47	45	42	50	47	45
		д	42	40	37	48	44	40
14.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	м	21	18	15	23	20	17
		д	18	16	13	20	18	15
15.	Удержание ног под углом 90 0 на гимнастической стенке (сек)	м	15	13	11	16	14	12
		д	14	12	10	15	13	11

16.	Приседание (кол-во раз за минуту)	м	56	54	52	58	55	52
		д	54	52	50	56	53	50
17.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	14	12	10	15	13	11
		д	13	11	9	14	12	10
18.	Наклон вперед из положения стоя, см	м	13	8	6	14	10	8
		д	16	9	7	17	11	9

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА НА ЗАНЯТИЯХ

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании школы учащийся сдает дифференцированный зачет

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий.

Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей учащихся.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений.

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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 (теория), 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. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 11 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с

мячом для сопряженного воздействия на техник 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

Таблица №4

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
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	Комбинации 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
Гандбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
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 игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)

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 ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
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 на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с

	до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

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 гириями, 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.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 класс	
	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), гириями (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 брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села 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 кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 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, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
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 младшим и 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 колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на координационные 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

Таблица № 6

Основная направленность	10-11 класс	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники дли тельного 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	

<p>На совершенствования техники метания в цель и на дальность</p>	<p>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 (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>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.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>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.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p>	<p>Длительный бег до 20 мин</p>
<p>На развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p>	
<p>На развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p>	
<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>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</p>	

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

Календарно-тематическое планирование (3 ч в неделю)

11 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	I четверть		
1	Нормативы испытаний (тестов) V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники стартового разгона, высокого и низкого старта.		
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Старты из различных исходных положений. Эстафеты.		
3	Специально беговые упражнения.		
4	Повторение техники эстафетного бега.		
5	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном и переменном темпе.		
6	Бросок набивного мяча из различных положений с места.		
7	Закрепление метания мяча в цель.		
8	Обучение технике толкания набивного мяча. Многоскоки.		
9	Совершенствование техники эстафетного бега.		
10	Повторение техники бега на длинные дистанции.		
11	Метание мяча на дальность.		
12	Специально-беговые упражнения.		
13	Совершенствование техники бега на средние дистанции с изменением направления, скорости. Подвижная игра «Точный расчёт».		
14	Круговая тренировка. П/игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.		
15	Инструктаж по ТБ на уроках с элементами с спортивных игр. Повторение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.		
16	Баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча (без сопротивления, с сопротивлением, в парах, в тройках). Подвижная игра «Борьба за мяч».		
17	Закрепление техники ведения мяча с изменением скорости и направления, поворотов с мячом.		
18	Урок-игра с элементами баскетбола. Прыжки вверх из полуприседа.		

19	Повторение техники ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением (в низкой, средней, высокой стойках). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.		
20	Совершенствование техники штрафного броска. Эстафеты .		
21	Соревнование в броске мяча по кольцу. Повторение техники добивания мяча в корзину после броска.		
22	Повторение действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов.		
23	Обучение скрытым передачам мяча. Совершенствование техники индивидуальных тактических действий в нападении.		
24	Соревнование с элементами баскетбола. Совершенствование техники индивидуальных тактических действий в защите (подстраховка)		
25	Совершенствование техники личной системы защиты, взаимодействия игроков на площадке. Эстафеты.		
26	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Прыжки со скакалкой.		
27	Соревнование с элементами баскетбола. Круговая тренировка.		
	II четверть		
28 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение техники поворотов кругом в движении. ОРУ в движении.		
29 (2)	Строевые приёмы (повороты, маршировка). ОРУ с предметами.		
30 (3)	Ритмическая гимнастика.		
31 (4)	Совершенствование равновесия (ходьба, выпады, махи, повороты с различным положением рук). ОРУ с предметами. Прыжки со скакалкой.		
32 (5)	Строевые приёмы (перестроения в колонны, шеренги). Упражнения в висах и упорах.		
33 (6)	Упражнения с партнёром. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.		
34 (7)	Совершенствование лазанья и перелезания по г/стенке, г/скамейке. Упражнения на развитие гибкости.		
35 (8)	Повторение техники перестроения в движении. ОРУ на формирование осанки. Полоса препятствий.		
36 (9)	Соревнование с элементами равновесия(ходьба приседы, повороты, прыжки). Висы и упоры. Прыжки со скакалкой.		

37 (10)	Повторение комбинаций из освоенных элементов акробатики (перекаты, группировки). ОРУ с предметами.		
38 (11)	Совершенствование техники строевых упражнений (повороты, маршировка). Комплекс ОРУ в сцеплении. Упражнения с отягощениями.		
39 (12)	Равновесие на одной, двух ногах. Упражнения в висах и упорах.		
40 (13)	Совершенствование техники строевых упражнений (перестроения в три шеренги). Полоса препятствий (с лазанием и перелазанием). Прыжки со скакалкой.		
41 (14)	Комплекс партерной гимнастики.		
42 (15)	Строевые приёмы. Опорные прыжки.		
43 (16)	Повторение комбинаций в равновесии на г/скамейке. Строевые приёмы. ОРУ в парах.		
44 (17)	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Полоса препятствий. Прыжки со скакалкой.		
45 (18)	Соревнование с комбинациями в равновесии. ОРУ на растягивание.		
46 (19)	Упражнения с набивным мячом(юн). Комплекс ритмической гимнастики(д).		
47 (20)	Плавание. Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений.		
48 (21)	Техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, «дельфин»).		
III четверть			
49 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Голбол. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
50 (2)	Повторение техники ловли и передачи в парах в движении. Упражнения на ориентировку в пространстве посредством слуха.		
51 (3)	Урок-игра с ориентировкой в пространстве без зрительного контроля. Способы регулирования и контроля физических нагрузок.		
52 (4)	Голбол (правила игры). Совершенствование техники штрафного броска. Взаимодействие игроков на площадке.		
53 (5)	Взаимодействие игроков в нападении. Упражнения без зрительного контроля. Основы организации двигательного режима.		
54	Соревнование с штрафными бросками. Способы регулирования массы тела человека.		

(6)			
55 (7)	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов. Взаимодействие игроков в защите.		
56 (8)	Учебно-тренировочная игра. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.		
57 (9)	Учебно–тренировочная игра. Круговая тренировка.		
58 (10)	Волейбол (правила соревнований). Повторение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, стойки, остановки, повороты).		
59 (11)	Совершенствование техники передачи мяча (сверху двумя руками вперед, над собой, назад; на месте, в прыжке, в парах, тройках, после перемещения и приёма мяча двумя, одной рукой с падением и перекатом). Эстафеты.		
60 (12)	Соревнование с элементами волейбола. Круговая тренировка.		
61 (13)	Повторение техники подачи мяча (с вращением и приема мяча после подачи). Комбинации из освоенных элементов.		
62 (14)	Совершенствование техники передачи мяча во встречных колоннах, приём мяча. Подача мяча по зонам.		
63 (15)	Соревнование с подачами мяча по зонам. Комбинации из освоенных элементов.		
64 (16)	Обучение технике боковой подачи и приёма мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.		
65 (17)	Совершенствование техники прямого нападающего удара (с переводом, с поворотом туловища). Подачи мяча в прыжке через сетку.		
66 (18)	Урок-игра с элементами волейбола. Круговая тренировка.		
67 (19)	Совершенствование техники блокирования нападающих ударов (индивидуальное, групповое). Нападающий удар, прием мяча.		
68 (20)	Совершенствование комбинаций из ранее освоенных элементов (передача мяча, нападающий удар). Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		
69 (21)	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.		
70 (22)	Командные тактические действия в нападении. Эстафеты.		

71 (23)	Командные тактические действия в защите. Комбинации из ранее освоенных элементов (прием, передача, удар).		
72 (24)	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.		
73 (25)	Баскетбол (правила соревнований). Действия против игрока с мячом. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
74 (26)	Совершенствование тактики игры (действия в нападении: ведение мяча, 2 шага, передача мяча; ведение мяча, 2 шага, бросок по кольцу). Взаимодействие с заслоном.		
75 (27)	Лыжная подготовка. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техникой произвольной).		
76 (28)	Закрепление техники преодоления крутых спусков в низкой стойке.		
77 (29)	Закрепление правил в соревнованиях по лыжным гонкам.		
78 (30)	Нормативы испытаний (тестов) V ступени ВФСК ГТО, виды двигательной деятельности, виды знаков отличия. Недельный двигательный режим.		
	IV четверть		
79 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Футбол (правила соревнований). Повторение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.		
80 (2)	Совершенствование техники ударов по летящему мячу (средней, внешней и внутренней частью подъема) и остановок мяча (подошвой, внутренней частью стопы, грудью). Эстафеты.		
81 (3)	Соревнование с ведением мяча (с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника) и ударами по воротам. Игра вратаря.		
82 (4)	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Повторение комбинаций из освоенных элементов техники.		
83 (5)	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.		
84 (6)	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.		
85 (7)	Волейбол (правила соревнований). Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.		
86 (8)	Совершенствование техники нападающего удара. Упражнения для развития быстроты.		
87 (9)	Соревнование с подачами мяча по зонам. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		

88 (10)	Совершенствование техники защитных действий (индивидуальное, групповое блокирование). Упражнения для развития силовой выносливости.		
89 (11)	Командные тактические действия в нападении и защите. Упражнения для развития скоростной выносливости.		
90 (12)	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.		
91 (13)	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Повторить технику метания мяча на дальность. Разновидности прыжков.		
92 (14)	Совершенствование техники спринтерского бега. Метание мяча в цель.		
93 (15)	Старты из различных исходных положений.		
94 (16)	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Бросок набивного мяча (двумя руками на дальность).		
95 (17)	Совершенствование техники длительного бега (в чередовании с ходьбой до 5-10 мин).		
96 (18)	Повторить технику эстафетного бега.		
97 (19)	Бросок и ловля набивного мяча из различных положений.		
98 (20)	Совершенствование техники толкания набивного мяча.		
99 (21)	Соревнование в метании мяча в цель. Бег на средние дистанции с переменной скоростью.		
100 (22)	Круговая тренировка. Полоса препятствий.		
101 (23)	Элементы единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности.		
102 (24)	Страховка и самостраховка во время занятий единоборствами.		
103	Физическая культура человека и общества.		
104	Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности.		
105	Основные теоретические сведения по избранному виду спорта.		

Литература для учителя

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Физическая культура. 1-11 классы, изд.3-е. исправленное- Волгоград: «Учитель»,2014.
2. В.И.Лях,Зданевич А.А.Физическая культура. 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват.учреждений/под общ. Ред. В.И.Ляха. М.;Просвещение 2014.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. :Просвещение, 2009.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.
5. Каинов А. И. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету физической культуры в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича /А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина,-Волгоград: ВГАФК,2005.-52 с.
6. Пояснительная записка к Федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ//Физкультура в школе.-2006.-№6
7. Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре /авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова.-М.: Дрофа,2001.- 128 с.
8. Кофман, Л. Б. Настольная книга для учителя физической культуры \ Л. Б. Кофман. –М.: Физкультура и спорт,1998.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.
10. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы \ Н. В. Школьникова. М. В. Тарасова – М.: Издательство «Первое сентября»,2002.
11. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы \ В. И. Ковалько. – М.: Вако. 2006
12. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод.пособие/сост. Б.И.Мишин.-М.;ООО «Изд-во АСТ»:ООО «Изд-во Атрель»,2003.-526с.
13. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В. Петров.-М.: Дрофа, 2001г.- 128 с.

Интернет-ресурсы:

- 1.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- 2.Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- 3.К уроку. ru – режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- 4.Сеть творческих учителей.- Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- 5.Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- 6.Прошколу.Ru – Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
- 7.Педсовет.org.- Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Литература для учащихся

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И Лях; А. А. Зданевич.:6-е изд.-М: Просвещение, 2011.-237 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич,-8-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-207 с.
3. «Физическая культура» 5-7 классы: учеб.для общеобразоват. организаций /М.Я.Валенского.-3-е изд.-М.: Просвещение, 2014.-239 с.