

Физическая культура **10, 11 классы (девушки)**

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 (с изменениями от 23 июня 2015 года);
- Приказа Минобрнауки РФ от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19993);
- Основной образовательной программы среднего общего образования на 2017-2019 г.г. (ФК ГОС);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.).

УМК Физическая культура 10-11 класс/В. И. Лях

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		10	11	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	21	18	39
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	48
4	Спортивные игры:			
	Баскетбол	21	21	42
	Волейбол	24	24	48
5	Нац. компонент	12	12	24
	<i>Всего</i>	102	99	201

Основное содержание курса

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

Программный материал по данному разделу осваивается 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.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, 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.

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

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, 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, 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 приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

(39 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики

(48 ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

(42 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

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, игра по правилам;

Волейбол

(48 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

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, игра по правилам;

5. Нац. компонент.

(18 ч)

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты.

Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом:

подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями;

жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за

контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с

подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в

поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Игры народов Северного Кавказа и Карачаево – Черкесской Республики

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Формы организации и виды деятельности образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *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).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

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, так называемые 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, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени 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.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся 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, описания 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 следующие:

— 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.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые 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 давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— 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.

Календарно - тематическое планирование программного материала по физической культуре 11 класс

№	Тема	Кол- во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой.	1		
2	Эстафетный бег.	1		
3	Спринтерский бег.	1		
4	Спринтерский бег 100м (учет)	1		
5	Прыжок в длину с разбега.	1		
6	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет)	1		
8	Метание мяча на дальность.	1		

9	Метание гранаты из различных положений.	1		
10	Метание гранаты 500гр (учет).	1		
11	Бег на средние дистанции.	1		
12	Бег 2000м на время.	1		
	Спортивные игры. Баскетбол.			
13	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Теоретический материал по Олимпиаде 2014.	1		
14	Передвижение и остановка игрока.	1		
15	Подачи мяча различными способами.	1		
16	Бросок мяча в движении.	1		
17	Быстрый прорыв 2х1.	1		
18	Передача мяча в движении.	1		
19	Броски мяча в прыжке.	1		
20	Броски мяча со средних дистанций.	1		
21	Зонная защита.	1		
22	Броски мяча со средних дистанций.	1		
23	Передачи мяча в движении..	1		
24	Тактические действия в защите.	1		
25	Тактические действия в нападении.	1		
26	Быстрый прорыв.	1		
27	Учетная игра баскетбол.	1		
	2 четверть-21 час Гимнастика с элементами акробатики 15 ч , Легкая атлетика 6 ч			
28	Т/ б на занятиях гимнастикой. Олимпиаде 2014.	1		
29	Вис согнувшись, прогнувшись.	1		
30	Висы и упоры.	1		
31	Подъем переворотом в упор.	1		
32	Висы упоры. Опорный прыжок.	1		
33	Отжимание (учет) Лазанье по канату.	1		
34	Лазанье по канату.	1		
35	Лазание по канату на скорость (учет)	1		
36	Опорный прыжок через козла способом « согнув ноги»	1		
37	Опорный прыжок через козла	1		

	способом « согнув ноги»			
38	Длинный кувырок вперед.	1		
39	Совершенствовать кувырок назад.	1		
40	Закрепление акробатических элементов	1		
41	Совершенствование акробатических элементов	1		
42	Контрольный норматив- оценка техники акробатических упражнений	1		
	Легкая атлетика			
43	Т/Б. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
44	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1		
45	Прыжок в высоту, подбор разбега.	1		
46	Прыжок в высоту в целом.	1		
47	Прыжок в высоту (учет).			
48	Прыжок в высоту (учет)	1		
	II полугодие. 3 четверть-30 ч Нац игры -18 ч, Спортивные игры(волейбол)- 12 ч			
49	Т/Б на занятиях. Нац. виды, игры.	1		
50	Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.	1		
51	Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой.	1		
52	Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх.	1		
53	Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу.	1		
54	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.	1		
55	Упражнения с теннисным мячом: броски мяча из разных положений с различными перемещениями.	1		
56	Удары мяча битой: на точность и дальность.	1		
57	Ловля мяча с подачи.	1		

58	Передача и ловля мяча с перемещением.	1		
59	Удары за контрольную линию.	1		
60	Передача и ловля мяча с перемещением.	1		
61	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.	1		
62	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.	1		
63	Игры с мячом, эстафеты.	1		
64	Игры с мячом, эстафеты.	1		
65	Учебные и соревновательные игры.	1		
66	Двусторонняя игра.	1		
	Спортивные игры. Волейбол			
67	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	1		
68	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	1		
69	Верхняя передача мяча в парах.	1		
70	Верхняя передача мяча в шеренгах.	1		
71	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1		
72	Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет)	1		
73	Подачи мяча оценка техники (учет)	1		
74	Верхняя передача в прыжке.	1		
75	Верхняя передача в прыжке.	1		
76	Передача мяча двумя руками снизу.	1		
77	Нападение через третью зону.	1		
78	Учебная игра. Волейбол.	1		
	4 четверть- 27 ч Спортивные игры. Баскетбол.-15 ч. Легкая атлетика-12 ч			
79	Инструктаж по Т/б. Баскетбол.	1		
80	Передачи мяча различными способами на месте.	1		
81	Бросок мяча в движении.	1		
82	Совершенствование передвижений	1		

	и остановки игрока.			
83	Быстрый прорыв.	1		
84	Передачи мяча различными способами.	1		
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	11		
86	Зонная защита.	1		
87	Передача мяча в движении.	1		
88	Учебная игра с заданием.	1		
89	Зонная защита.	1		
90	Учебная игра по упрощенным правилам 4x4.	1		
91	Штрафные броски.	1		
92	Штрафные броски учет.	1		
93	Учебная игра баскетбол.	1		
	Легкая атлетика			
94	Спринтерский бег. Олимпиада 2014.	1		
95	Низкий старт бег по дистанции.	1		
96	Бег 100 метров учет.	1		
97	Метание гранаты из различных положений.	1		
98	Метание гранаты на дальность.	1		
99	Метание гранаты на дальность учет.	1		
100	Бег на средние дистанции.	1		
101	Бег на средние дистанции.	1		
102	Бег 2000 на результат учет.	1		
103	Бег с равномерной скоростью.	1		
104	Эстафетный бег. В/М	1		
105	Эстафетный бег .В/М	1		