

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Большеврудская средняя общеобразовательная школа»

Приложение Образовательной программе среднего общего образования Утверждено Приказ № 111 от 30.08.2016	к
--	---

Рабочая программа учебного предмета
по физической культуре
для 10-11 класса
Базовый уровень

Разработана
Андреевым Игорем Александровичем
1 квалификационная
категория

Большеврудская СОШ
2016 год

Рабочая программа составлена на основе минимума содержания образования 1998, 1999 для основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов», 2016 год.

Пояснительная записка (10 класс)

Программный материал по физической культуре для учащихся 10-х классов рассчитан на 102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт).

Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы.

На уроках физической культуры в 10-х 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 юношей и девушкой личной физической культурой.

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

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

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

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согла-

сования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

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

Учащиеся, оканчивающие среднюю школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Основы знаний. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений. Личная гигиена. Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты. Питание и здоровье (энерготраты). Основы семейной жизни и половое воспитание. Системы оздоровительной физической культуры в разных странах. Физическое воспитание в семье. Понятие о духовном и) телесном совершенствовании.

Знания: физическая культура и спорт — одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура — важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки. Способы психологической регуляции и саморегуляции.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки); прыгать в высоту с 9—15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание», «волна», «перекидной», «флоп»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий (юноши), осуществлять челночный бег 10x10 м (юноши).

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дротик, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) в пять бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум

канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЕТКИ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 10-х КЛАССАХ

Разделы учебной программы	Всего часов
- Гимнастика	18
- Баскетбол	12
- Волейбол	12
- Лёгкая атлетика	36
-Лыжная подготовка	28
ВСЕГО	102

2. Учебно-методический комплекс по физической культуре:

1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2004.

Тесты:

- Бег 30м;
- Челночный бег 3x10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег,м;
- Наклон вперед из положения сидя, см;

- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

2. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» / Авт. Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002

Викторины:

- «Олимпийские игры»
- Основы знаний по ФК – компьютерное тестирование
- Знание основ ЗОЖ

3. Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 10 классов

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160

10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

4. Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой пере-	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13—15 13— 15	18 и выше

	кладине из виса, кол.раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	17	5	9-10	12	6		18
--	---	----	---	------	----	---	--	----

6. Содержание программы

Легкая атлетика (36 часов)

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для обеспечения прикладного и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Гимнастика (18 часов)

В 10-х 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 новые для освоения гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отмечаются 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 большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Спортивные игры (24 часа)

В 10-х классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, 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 X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11-х классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях 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 или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведенного на спортивные игры, или в два этапа.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

На каждом уроке физической культуры используются спортивные и подвижные игры, т.к. материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует потребности к самостоятельным занятиям спортивными играми.

Примечание: *в связи с тем, что спортивные игры оказывают всестороннее влияние на развитие организма учащихся, они обязательно включаются в содержание каждого урока и проводятся по выбору учителя.*

Лыжная подготовка (24 часа)

На уроках в 10–11-х классах основное внимание следует обратить на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими географическими условиями. Для учеников старших классов, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда. При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо выбрать место для занятий с разнообразным рельефом так, чтобы стимулировать постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова. Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включают упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью.

7. Перечень учебно-методических средств обучения

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», 2004
4. Качашкин В.М. Методика физ.воспитания
5. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.-(Физкультура и здоровье).
6. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
7. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
8. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.

10. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ.воспитания основанная на одном из видов спорта.
11. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
13. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
14. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.
15. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.
16. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.
17. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

Интернет-ресурсы:

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>
2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
3. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitanija-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html>
4. <http://festival.1september.ru/articles/511352/>
5. <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>

**РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ
ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ.**

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям,

формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

10 КЛАСС.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный медленный бег до 12-15 минут. Повторный бег низкой интенсивности до 400 метров. Переменный бег на отрезках до 50 метров. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Основы китайской гимнастики ушу: положения кисти, основные стойки, элементарные положения рук и ног. Упражнения китайской гимнастики ушу для рук и плечевого пояса, для развития мышц ног, для поясницы, для развития чувства равновесия. Комплекс «Тайцзицуань 48 форм». Обучение элементам игры в баскетбол: ведение, передача, броски. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам со сниженной высотой сетки. Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр. Плавание: общеразвивающие и специальные упражнения пловца, плавание

спортивными способами при помощи рук, ног, с полной координацией движений, техника прикладных способов плавания, стартовый прыжок с низкого бортика. Равномерное проплавание дистанции: до 500 м мальчики, до 300 м девочки. Открытый поворот способами кроль на груди и брасс. Корректирующие упражнения в воде. Элементы синхронного плавания и гидроаэробики. Подвижные игры и эстафеты на воде.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Физическая культура и спорт как общественный феномен. Физические упражнения – основные средства физической культуры и спорта. Дополнительные средства физической культуры. Основные принципы физической культуры. Виды физической культуры. Сущность и основные правила развития физических качеств. Основы здорового образа жизни. Социально-биологические последствия употребления наркотических веществ. Виды оздоровительных систем. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила и приемы закаливания водой. Правила самоконтроля. Правила и закономерности оздоровительной тренировки. Тайцзицюань – явление китайской духовной культуры, сочетающее эффективную систему оздоровления и глубокое учение о человеческой душе. Влияние оздоровительное тайцзицюань на основные системы организма занимающихся. Этапы изучения. 48 форм тайцзицюань. Японская терапия шиацу надавливанием пальцами: механизм воздействия, способы воздействия, неотложная помощь при простудных заболеваниях.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контрольные нормативы для учащихся 10 класса.

Требования	Вид оценки
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
4. Получить оценку по технике владения мячом в волейболе.	5-бальная оценка
5. Получить оценку за выполнение комплекса традиционной гимнастики.	5-бальная оценка

6. Получить оценку за выполнение комплекса с предметом.	5-бальная оценка
9. Составить и выполнить комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	5-бальная оценка

Тесты для подготовительной и специальной группы

Тест «Незаконченное предложение»

Для анализа теста «Незаконченные предложения» рекомендуется ориентироваться на назначение каждого из приведенных предложений.

Предложение	Назначение предложения
Я думаю, что человека можно назвать здоровым , если ...	Для анализа представлений о здоровье у людей разных возрастных групп
Моя забота о здоровье состоит в том, что...	Для анализа реальной заботы о здоровье, способов его сохранения и укрепления
Я думаю, что заботиться о своем здоровье человека побуждает ...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих побуждающей функции мотива
Здоровье надо ценить и заботиться о его сохранении, потому что ...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих смыслообразующей функции мотива
Я думаю, что здоровые люди ценят свое здоровье и заботятся о его сохранении, потому что ...	
Я думаю, что меня может подтолкнуть к более ответственному отношению к своему здоровью ...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих стимулирующей функции мотива
Что бы желание и намерение заботиться о своем здоровье не пропало, а поддерживалось	Для изучения факторов мотивации, соответствующих поддерживающей функции мотива

Пояснительная записка (11класс)

Программный материал по физической культуре для учащихся 11-х классов рассчитан на 102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка).

Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и

привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы.

На уроках физической культуры в 11-х 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 юношей и девушкой личной физической культурой.

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

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшекласников по закономерностям спортивной тренировки, двигательной активности, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства, даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

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

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

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

Учащиеся, оканчивающие среднюю школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Основы знаний. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений. Личная гигиена. Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты. Питание и здоровье (энерготраты). Основы семейной жизни и половое воспитание. Системы оздоровительной физической культуры в разных странах. Физическое воспитание в семье. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

Знания: физическая культура и спорт — одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура — важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки. Способы психологической регуляции и саморегуляции.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки); прыгать в высоту с 9—15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание», «волна», «перекидной», «флоп»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий (юноши), осуществлять челночный бег 10х10 м (юноши).

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дотик, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) в пять бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий

уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЕТКИ ЧАСОВ НА
РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 11 КЛАССАХ**

Разделы учебной программы	Всего часов
- Гимнастика	18
- Баскетбол	12
- Волейбол	12
- Лёгкая атлетика	36
-Лыжная подготовка	24
ВСЕГО	102

2. Учебно-методический комплекс по физической культуре:

1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2004.

Тесты:

- Бег 30м;
- Челночный бег 3x10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег,м;
- Наклон вперёд из положения сидя, см;
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

2. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» / Авт. Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002

Викторины:

- «Олимпийские игры»
- Основы знаний по ФК – компьютерное тестирование
- Знание основ ЗОЖ

**3. Критерии и нормы оценок по физической культуре для учащихся
11классов**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся						
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

4. Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-мин. бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13—15	18

6. Содержание программы

Легкая атлетика (36 часов)

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для обеспечения прикладного и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Гимнастика (18 часов)

В 11-х 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 новые для освоения гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отмечаются 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 большой набор

упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Спортивные игры (24 часа)

В 11-х классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, 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 X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11-х классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях 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 или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведенного на спортивные игры, или в два этапа.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

На каждом уроке физической культуры используются спортивные и подвижные игры, т.к. материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует потребности к самостоятельным занятиям спортивными играми.

Примечание: в связи с тем, что спортивные игры оказывают всестороннее влияние на развитие организма учащихся, они обязательно включаются в содержание каждого урока и проводятся по выбору учителя.

Лыжная подготовка (24 часа)

На уроках в 10–11-х классах основное внимание следует обратить на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими географическими условиями. Для учеников старших классов, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда. При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо выбрать место для занятий с разнообразным рельефом так, чтобы стимулировать постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова. Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включают упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью.

7. Перечень учебно-методических средств обучения

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», 2004
4. Качашкин В.М. Методика физ.воспитания
5. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.-(Физкультура и здоровье).
6. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
7. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйсон Г.Б.
8. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.
10. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ.воспитания основанная на одном из видов спорта.
11. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
13. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
14. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в

общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.

15. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.

16. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.

17. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

Интернет-ресурсы:

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>

2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>

3. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vospitaniya-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html>

4. <http://festival.1september.ru/articles/511352/>

5. <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>

РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;

- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

11 КЛАСС. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный медленный бег до 20 минут. Повторный бег низкой интенсивности до 500 метров. Переменный бег на отрезках до 50 метров. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Метание различных снарядов на точность и дальность. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Основы китайской гимнастики ушу: положения кисти, основные стойки, элементарные положения рук и ног. Упражнения китайской гимнастики ушу для рук и плечевого пояса, для развития мышц ног, для поясницы, для развития чувства равновесия. Комплекс «Тайцзицуань 48 форм». Совершенствование техники игры в баскетбол. Игра по правилам. Совершенствование техники игры в волейбол. Игра по правилам. Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр. Плавание: общеразвивающие и специальные упражнения пловца, плавание спортивными способами при помощи рук, ног, с полной координацией движений, техника прикладных способов плавания, стартовый прыжок. Равномерное проплывание дистанции: до 800 м мальчики, до 500 м девочки. Закрытый поворот способами кроль на груди и брасс. Открытый поворот способом кроль на спине. Корригирующие упражнения в воде. Элементы синхронного плавания и гидроаэробики. Подвижные игры и эстафеты на воде.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Физическая культура как специфическая область человеческого знания и культуры. Функции физической культуры в современном обществе.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Методы организации занятий по физической культуре и спорту. Основные правила и понятия оздоровительной тренировки. Значение физической культуры для всестороннего и гармоничного развития личности. Средства и методы развития двигательных качеств человека. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Физическая культура и профилактика различных заболеваний человека. Оздоровительные системы питания и физической культуры в нашей жизни.
ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контрольные нормативы для учащихся 11 класса.

Требования	Вид оценки
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
4. Получить оценку по технике владения мячом в волейболе.	5-бальная оценка
7. Составить и выполнить комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья	5-бальная оценка

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЗАЧЁТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА.

1. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
3. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
4. Реакция организма на различные физические нагрузки.
5. Роль физических упражнений в воспитании осанки.
6. Взаимосвязь физического развития и здоровья.
7. Значение и основные правила закаливания.
8. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
9. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
10. Питание и двигательный режим.
11. Дыхание во время физических упражнений.
12. Правила безопасности занятий физическими упражнениями.
13. Самостраховка при выполнении упражнений.
14. Первая помощь при травмах на занятиях.
15. Основные приемы самоконтроля.
16. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных двигательных качеств.
17. Вред никотина, алкоголя и других наркотических веществ.

18. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
19. Разминка: физиологические механизмы и значение.
20. Двигательный режим, правила выполнения домашних заданий.
21. Баскетбол: характеристика, правила, оздоровительное значение.
22. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
23. Составить и обосновать комплекс специальной разминки для занятий баскетболом и волейболом.
24. Прикладная значимость видов спорта, культивируемых в школе.
25. Волейбол: характеристика, правила, оздоровительное значение.
26. Составить и обосновать комплекс специальной разминки для занятий гимнастикой.
27. Обязанности участников похода. Меры безопасности в походах.
28. Оздоровительный бег, его особенности.
29. Устройство бивака и организация питания в походе.
30. Составить и обосновать комплекс утренней гимнастики.
31. Легкая атлетика: оздоровительное значение, виды.
32. Лыжная подготовка: оздоровительное значение, способы передвижения на лыжах.
33. Составить комплекс ОРУ с соблюдением терминологии.
34. Туризм: оздоровительное и прикладное значение, классификация.
35. Подготовка к походу. Групповое и личное снаряжение.
36. Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе.
37. Плавание, его оздоровительное значение.
38. Оказание первой помощи в походе.
39. Двигательный режим. Правила выполнения домашних заданий.
40. Физиологическое содержание закаливания

**Календарно-тематическое планирование на 2016-2017 учебный год
11 класс**

№ и тема раздела (общее количество часов по разделу)	№ урока	Дата	Тема урока	Вид урока, использование ИКТ	Практические, самостоятельные работы	Способы организации Деятельности учащихся (лекции, практикумы, семинары, игры..)	Вид контроля	Д/З	Элементы обязательного минимума образования	Примечание
Раздел №1. Легкая атлетика -16 часов	1		Низкий старт	Вводный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Уметь пробегать дистанцию 100 м.	
	2		Низкий старт	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Уметь правильно принимать положение старта	
	3		Низкий старт	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Знать команды судьи	
	4		Скоростной бег	Закрепление изучаемого материала		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Уметь пробегать дистанцию 70 м.	
	5		Бег на результат 100 м	Повторение		Игра	Индивидуальный	Комплекс №1		
	6		Бег в равномерном темпе	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Пробегать без остановок	
	7		Бег в равномерном темпе	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Знать тактику бега	
	8		Бег в равномерном темпе	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс	Пробегать	

							№1	без остановок	
	9	Бег на результат 2000 м, 3000м	Закрепление изучаемого материала		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Пробегать без остановок	
	10	Прыжки в длину	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Знать все фазы прыжка	
	11	Прыжки в длину	Комбинированный		Игра	Индивидуальный	Комплекс №1	Уметь подбирать разгон	
	12	Метание теннисного мяча	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Знать фазы метания	
	13	Метание теннисного мяча	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Уметь метать с места	
	14	Метание гранаты 500-700 гр.	Обобщение и систематизация знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Уметь метать с 3 шагов	
	15	Эстафетный бег	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Знать правила попутной эстафеты	
	16	Эстафетный бег	Обобщение и систематизация знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №1	Уметь правильно передавать эстафетную палочку	
Раздел №2. Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов	17	Стойка игрока	Комбинированный		Игра	Индивидуальный	Комплекс №2	Знать основные правила игры	
	18	Ловля и передача мяча	Повторение		Игра	Индивидуальный	Комплекс №2	Уметь передавать мяч на месте в парах	
	19	Ловля и передача мяча	Совершенствование		Игра	Индивидуальный	Комплекс №2	Уметь передавать и ловить мяч в движении в парах	

	20		Ловля и передача мяча	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №2	Знать правила 3х секундной зоны	
	21		Ведение мяча	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №2	Знать правила ведения мяча	
	22		Ведение мяча	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №2	Знать 5 видов фолов	
	23		Ведение мяча	Повторение		Игра	Индивидуальный	Комплекс №2	Уметь вести мяч без зрительного контроля	
	24		Броски мяча	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №2	Знать все варианты бросков в кольцо	
	25		Броски мяча	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №2	Знать правила пробития штрафного броска	
	26		Броски мяча	Закрепление изучаемого материала		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №2	Уметь бросать мяч в кольцо любим из вариантов.	
	27		Перехват мяча	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №2	Понимать тактику зонной защиты	
	28		Тактика свободного нападения	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс №2	Знать тактику позиционного нападения	
Раздел №3. Гимнастика -18 часов	29		Строевая подготовка	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять повороты на месте	

30		висы	Повторение		игра	Индивидуальный	Комплекс № 3	Знать все варианты висов и упоров	
31		висы	Обобщение и систематизация знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять вис прогнувшись и вис согнувшись.	
32		подтягивания	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Знать технику подтягивания на высокой и низкой перекладине	
33		подтягивания	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь подтягиваться правильно на высокой и низкой перекладине	
34		Опорные прыжки	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Знать, какие виды упражнений входят в спортивную гимнастику	
35		Опорные прыжки	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Знать технику опорного прыжка	
36		Опорные прыжки	Совершенствование		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 3	Знать варианты страховки при выполнении опорного	

								прыжка	
37		Опорные прыжки	Закрепление изучаемого материала Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять опорный прыжок	
38		Кувьрки	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Знать основные виды акробатических упражнений	
39		Кувьрки	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять кувьрок вперед прыжком	
40		Кувьрки	Обобщение и систематизация знаний Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять прыжок вперед согнувшись.	
41		Лазание	Повторение		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять лазание по шесту в 3 приема.	
42		Лазание	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять лазание по шесту в 3 приема.	
43		Упражнения на параллельных брусьях	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять упоры и висы на параллельны	

									х брусьях	
	44		Упражнения на параллельных брусьях	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять упоры и висы на параллельных брусьях	
	45		Упражнения в равновесии	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять элементарные упражнения на гимнастическом бревне	
	46		Упражнения в равновесии	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 3	Уметь выполнять элементарные упражнения на гимнастическом бревне	
Раздел №4. Лыжная подготовка – 24 часа	47		Попеременный четырехшажный ход	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Знать правила соревнований по лыжным гонкам	
	48		Попеременный четырехшажный ход	Обобщение и систематизация знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход	
	49		Попеременный четырёхшажный ход	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь правильно выполнять попеременный	

									двухшажный ход	
50		Одновременный бесшажный ход	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4		Уметь правильно ходить одновременным бесшажным ходом.	
51		Одновременный бесшажный ход	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4		Уметь правильно ходить одновременным бесшажным ходом.	
52		Переход с одновременных ходов на попеременные	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4		Уметь правильно ходить одновременным бесшажным ходом.	
53		Переход с одновременных ходов на попеременные	Закрепление изучаемого материала		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 4		Уметь правильно ходить одновременным бесшажным ходом.	
54		Коньковый ход	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4		Знать технику коньковых ходов.	
55		Коньковый ход	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4		Знать технику классических ходов.	

56		Коньковый ход	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь ходить на лыжах коньковым ходом.	
57		Коньковый ход	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь ходить на лыжах коньковым ходом.	
58		Коньковый ход	Обобщение и систематизация знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь ходить на лыжах коньковым ходом.	
59		Коньковый ход	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь ходить на лыжах коньковым ходом.	
60		Подъемы и спуски	Повторение		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 4	Знать все варианты подъемов и спусков на лыжах.	
61		Подъемы и спуски	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь преодолевать подъем на лыжах	
62		Торможение упором	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Знать варианты торможения на лыжах	
63		Торможение упором	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь выполнять торможение на лыжах.	
64		Эстафеты и игры	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Знать варианты лыжных эстафет.	
65		Эстафеты и игры	Закрепление		Игра	Индивидуальный	Комплекс	Знать	

			изучаемого материала				№ 4	варианты лыжных эстафет.	
	67	Одновременный одношажный ход	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Знать варианты лыжных эстафет.	
	68	Одновременный одношажный ход	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь правильно ходить одновременным бесшажным ходом.	
	69	Одновременный одношажный ход	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь правильно ходить одновременным бесшажным ходом.	
	70	Одновременный одношажный ход	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 4	Уметь правильно ходить одновременным бесшажным ходом.	
Раздел №5. Спортивные игры (волейбол) – 12 часов	71	Стойки игрока	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 2	Знать основные правила игры.	
	72	Стойки игрока	Повторение		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 2	Уметь правильно занимать позицию на площадке	
	73	Передача мяча	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс	Знать все	

							№ 2	виды передач	
74		Передача мяча	Совершенствование		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 2	Уметь выполнять передачу сверху двумя руками	
75		Передача мяча	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 2	Уметь выполнять передачу сверху двумя руками	
76		Передача мяча	Совершенствование		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 2	Уметь выполнять передачу сверху двумя руками	
77		Передача мяча	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 2	Уметь выполнять передачу сверху двумя руками	
78		Тактическая подготовка	Совершенствование		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 2	Уметь выполнять передачу снизу двумя руками	
79		Тактическая подготовка	Закрепление изучаемого материала		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 2	Уметь выполнять передачу сверху двумя руками	
80		Передача мяча	Проверка и оценка знаний		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 2	Уметь выполнять передачу сверху двумя руками	
81		Нижняя прямая подача	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 2	Знать все варианты	

									подачи мяча	
	82		Нижняя прямая подача	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 2	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	
Раздел №6. Легкая атлетика – 20 часов	83		Прыжки в высоту	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Знать основные варианты прыжка в высоту с разбега	
	84		Прыжки в высоту	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Уметь выполнять прыжок в высоту способом перешагивание	
	85		Прыжки в высоту	Обобщение и систематизация знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Уметь выполнять прыжок в высоту способом перешагивание	
	86		Метание теннисного мяча	Повторение		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 1	Уметь метать мяч с разбега.	
	87		Метание теннисного мяча	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Уметь метать мяч с разбега	
	88		Метание гранаты 500-700 гр.	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Уметь метать мяч с разбега	
	89		Метание гранаты 500-700 гр.	Комбинированный		Игра	Индивидуальный	Комплекс № 1	Уметь метать мяч с разбега	
	90		Бег в равномерном темпе	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Выполнять бег без остановок	
	91		Бег в равномерном темпе	Обобщение и		Практикум	Индивидуальный	Комплекс	Выполнять	

			систематизация знаний				№ 1	бег без остановок	
92		Низкий старт	Комбинированный		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Уметь правильно выполнять все команды стартера	
93		Скоростной бег	Повторение		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Уметь преодолевать бег на короткую дистанцию	
94		Скоростной бег	Закрепление изучаемого материала		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Уметь правильно стартовать.	
95		Бег на результат 2000 м, 3000м	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Выполнение контрольного норматива	
96		Бег на результат 100 м Метание гранаты	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Выполнение контрольного норматива	
97		Подтягивания	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Выполнение контрольного норматива	
98		Прыжки в длину с разбега	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Выполнение контрольного норматива	
99		Прыжки в длину с разбега	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1		
100		Прыжки в длину с разбега	Закрепление изучаемого материала		игра	Индивидуальный	Комплекс № 1	Выполнение контрольного норматива	
101		Эстафетный бег	Проверка и оценка знаний		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Выполнение контрольного норматива	
102		Эстафетный бег	Закрепление изучаемого		Практикум	Индивидуальный	Комплекс № 1	Выполнение контрольного	

				материала					норматива	
--	--	--	--	-----------	--	--	--	--	-----------	--