Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №4 г.Вельска»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»

для обучающихся 10-11-х классов

Приложение к ООП СОО (ФКГОС)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели курса:
– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с X по XI классы. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

В вариативной предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 36 учебных часов предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий. В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатических и географических условий.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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

Объяснять:
- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями обще профессионально прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы и структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:
- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:
- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем знаний.

Определять:
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек Бег 100 м, сек	9,2 15.0	10,2 17.0
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	10 200 -	- 180 14
К выносливости	Кроссовый бег 3 км Кроссовый бег 2 км	16 мин 30 с	-12 мин 20 с

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Базовая часть (148 часа)

Основы знаний о физической культуре

<u>10 класс.</u> Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).
Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).
Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.
Атлетическая гимнастика (юноши) и шейпинг (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).
11 класс. Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.
Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.
Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).
Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).
Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.
Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.
Тестирование специальных физических качеств.

Спортивные игры (42 часа)

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 (табл. 1). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший 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 1

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	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Волейбол На совершенствование техники передвижений, 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 комплекс- ное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. 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 (36 часа)

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 (табл. 2).

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

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (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 младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Легкая атлетика (42 часа)

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 3). 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, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и

девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10	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 (lxl м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

	м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

Лыжная подготовка (28 часов)

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. 4).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

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

Программный материал по лыжной подготовке Таблица 4

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

Вариативная часть (56 часов)

Содержание программы регионального компонента по лыжной подготовке (32 часа)

Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке (4 часа)

Особенности организации и проведения занятий лыжным спортом в северных условиях. Влияние географических и экологических факторов на здоровье северян. Дозировка нагрузки на занятиях лыжным спортом. Особенности тренировки юных лыжников.

Особенности организации и проведения лыжных соревнований (3 часа)

Правила лыжных соревнований. Подготовка к лыжным соревнованиям. Судейство лыжных соревнований.

Методика проведения самостоятельных и коллективных занятий (5 часов)

Индивидуальные формы самостоятельных занятий. Организация коллективных занятий. Организация семейного отдыха. «Портфель достижений» юного лыжника.

Совершенствование техники лыжных ходов (10 часов)

Одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных на одновременные ходы и наоборот. Комбинированные ходы. Коньковые ходы. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений (3 часа)
Подъем скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Основной и Специальной стойке. Торможение лыжами, палками.
Совершенствование техники поворотов (2 часа)
Повороты на месте и в движении, переступанием, рулением, махом.
Прикладная лыжная подготовка (5 часа)
Техника преодолением неровностей, препятствий. Игры и эстафеты на лыжах. Прыжки в лыжах на месте и в движении. Прыжки с простых (учебных) трамплинов.
Строевая подготовка (6 часов)
X-XI классы. Строевые упражнения: 1. Построения. 2. Строевые приемы на месте. 3. Перестроения на месте. 4. Способы передвижения. 5. Перемена направления движения. 6. Перестроения в движении. 7. Размыкание и смыкание. Разновидности строя, элементы строя. Основные правила произношения команд.
Настольный теннис (6 часов)
10-11 классы. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. Срезка справа и слева, накат справа и слева. Подача (маятник) Топ-спин справа. Топ-спин слева. Подрезка справа и слева. Тактические действия: тактика подач и приема подач. Тактика розыгрыша очка. Тактика ведения игры. Тактика парных игр. Имитация передвижений теннисиста: переступания, выпады, приставные шаги, скрестные шаги; имитация срезок, накатов.
Атлетическая гимнастика (6 часов)
10-11 классы. Основные средства:
1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
— упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
— упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
— упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
— ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).
4. Статические упражнения в изометрическом режиме
Дополнительные средства:
1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, бег против ветра и т.п.)
2. Упражнения с использованием сопротивления других предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.)
3. Упражнения с противодействием партнера.
Обучение катанию на коньках (6 часов)
1. Передвижения лицом и спиной вперёд
2. Торможения
3. Повороты переступанием

Тематическое планирование

11 класс

№п/п	Темы уроков	Кол-во ч.
1	Проверка физической подготовленности учащихся	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
3	Повторить технику низкого старта и стартового разбега	1
4	Совершенствовать технику разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину	1
5	Ознакомить с техникой метания гранаты	1
6	Ознакомить с техникой подбора индивидуального разбега в прыжках в длину	1
7	Разучить технику метания гранаты с места	1
8	Повторить технику низкого старта в стартовом разбеге	1
9	Развивать скоростно-силовые качества	1
10	Разучить технику метания гранаты с 3-5 шагов разбега	1
11	Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
12	Развивать скоростную выносливость	1
13	В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в осеннее время года	1
14	Повторить технику прыжка в длину в целом	1
15	Совершенствовать технику метания гранаты с 5-7 шагов разбега	1
16	Совершенствовать технику метания гранаты с разбега	1
17	Повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
18	Развивать скоростные качества	1
19	Учет бега на 100 м с низкого старта на результат	1
20	Повторить технику метания гранаты с разбега	1
21	Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом	1
21	Тактика преодоления кроссовой дистанции	1
23	Учет бега 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат	1
24	Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол	1
25	техника безопасности на уроках спортивных игр	1
26	Разучить технику передвижения в нападении и защите	1
27	Повторить технику ловли высоколетящих мячей	1
28	Повторить технику ловли мяча при отскоке от щита	1
29	Совершенствовать ловлю высоколетящих мячей двумя руками	1
30	Повторить ловлю мяча при отскоке от щита	1
31	Повторить бросок мяча в кольцо в движении	1
32	Совершенствовать технику ловли мяча при отскоке от щита	1
33	Повторить технику передачи мяча двумя руками от головы	1
34	Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении	1
35	В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в летнее время года	1
36	Совершенствовать технику передачи мяча в движении	1
37	Повторить технику броска мяча в кольцо в движении	1
38	Совершенствовать технику ловли высоколетящих мячей	1

39	Повторить технику ловли мяча при отскоке от щита	1
40	Совершенствовать бросок мяча в движении	1
41	Повторить технику ведения мяча при сближении с соперником	1
42	Совершенствовать передачу мяча в движении	1
43	Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в баскетбол	1
44	Совершенствовать технику ведения мяча при сближении с соперником	1
45	Повторить технику броска мяча в движении	1
46	Разучить тактические действия – зонная защита	1
47	В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в зимнее время года	1
48	Переход с попеременных на одновременные лыжные хода.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	1
50	Преодоление контр уклонов при спуске. Дистанция 3 км.	1
51	Торможение боковым соскальзыванием.	1
52	Попеременный четырехшажный классический ход.	1
53	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1
54	Преодоление контр уклонов при спуске. Дистанция 3 км.	1
55	Совершенствование одновременных классических ходов. Дистанция 3 км.	1
56	Совершенствование попеременных лыжных ходов.	1
57	Спуск в основной стойке, подъём "ёлочкой". Дистанция 5 км.	1
58	Совершенствование коньковых лыжных ходов. Дистанция 5 км.	1
59	Равномерная тренировка. Дистанция 6 км.	1
60	Совершенствование классических лыжных ходов. Дистанция 5 км.	1
61	Преодоление контр уклонов при спуске. Подъём скользящим шагом.	1
62	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Дистанция 5 км.	1
63	Торможение боковым соскальзыванием. Попеременный четырехшажного хода.	1
64	Совершенствование коньковых лыжных ходов. Дистанция 5 км.	1
65	Совершенствование классических лыжных ходов.	1
66	Равномерная тренировка. Дистанция до 8 км.	1
67	Одновременный одношажный классический ход. Дистанция 5 км.	1
68	Одновременный двухшажный классический ход.Дистанция 3 км.	1
69	Попеременный четырехшажный классический ход.	1
70	Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 5 км.	1
71	Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция 3 км.	1
72	Совершенствование спусков и подъёмов. Дистанция 5 км.	1
73	Конькобежная подготовка: т/б на уроках. скольжение на коньках.	1

74	Совершенствование техники скольжения на правом, левом коньке.	1
75	Дистанция 200 м на результат.	1
76	Дистанция 1000 м на результат.	1
77	Зачёт по лыжной подготовке.	1
78	Волейбол: т/б на уроках. Повтор элементов.	1
79	Совершенствование верхней передачи мяча в парах. Учебная игра.	1
80	Обучение нападающему удару из № 2,4.Учебная игра.	1
81	Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1
82	Нижний приём мяча. Учебная игра.	1
83	Верхняя передача мяча в прыжке. ОФП.	1
84	Совершенствование нападающего удара из № 2,4. Учебная игра.	1
85	Техника нападающего удара на результат. ОФП.	1
86	Совершенствование верхней, нижней передач в парах. Учебная игра.	1
87	Передачи мяча в тройках на месте и в движении. ОФП.	1
88	Передачи мяча в парах через сетку. ОФП.	1
89	Лёгкая атлетика: т/б на уроках. ОФП.	1
90	Совершенствование СБУ. Кросс 2 км.	1
91	Бег 300 м на результат. ОФП	1
92	Техника метания гранаты. Кросс 2 км.	1
93	Совершенствование СБУ. Бег 100 м на результат.	1
94	Промежуточная аттестация	1
95	Бег 30 м. на результат. ОФП.	1
96	Кросс 3 км.(ю), 2 км.(д) зачёт. Промежуточная аттестация.	1
97	Совершенствование техники метания гранаты. ОФП	1
98	Бег 1000 м. на результат. ОФП.	1
99	Метание гранаты на результат. ОФП.	1
100	Совершенствование СБУ	1
101	Заключительный урок.	1
102	Резерв	1