

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Чапаевский
муниципального района Красноармейский Самарской области.

Рассмотрено на заседании МО
учителей А.А. Сидорова
Протокол № 01 от 28.08.2018 г.
Председатель МО А.А. Сидорова

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР
Мастерова Л.А.
05.09.2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10-11 классов

Программу составила:

учитель физической культуры Куликовская М.В.

п. Чапаевский

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии

1. ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 05.03 2004 г. № 1089);
3. Учебный план ГБОУ СОШ пос. Чапаевский;
4. Комплексная программа по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. // - М.: Просвещение. 2017г.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

- Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2015

Курс предмета «Физическая культура» в 10-11 классах изучается из расчёта 3 часа в неделю: в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики и единоборств, лыжная подготовка, плавание. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики и единоборств» Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала из других разделов, прежде всего гимнастики.

В разделе «Легкая атлетика» В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные ходы, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина

дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

В разделе «Плавание» продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Место учебного предмета в учебном плане:

По учебному плану на изучение физической культуры в школе в 10 классе отведено по 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебные недели), 11 классе отведено по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели)

Планируемые результаты освоения учебного курса

Изучение физической культуры в 10-11 классе обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного курса

10класс

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико – тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции.

Закрепление приемов самоконтроля.

11класс

Социокультурные основы. Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

Медико-биологические основы. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

10-11 класс. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики и единоборств

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

10-11 класс. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Легкая атлетика

10-11 класс. 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. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка, физический досуг (туризм)

10-11 класс. 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. Помощь в судействе соревнований. Ориентирование на местности.

Плавание

10-11 класс. Биомеханические особенности техники плавания. Доврачебная помощь пострадавшему. Правила плавания в открытом водоеме.

Практическая часть 10-11 класс

Спортивные игры Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Футбол.

Овладение игрой: Игра по правилам.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Удары по мячу и остановка мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

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, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: 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. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: 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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

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. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: 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 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 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.

Лыжная подготовка. Физический досуг (туризм)

10 класс.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши), туризм и спортивное ориентирование.

Преодоление подъемов и препятствий.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

11 класс.

Техника лыжных ходов: Переход схода находит в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши), туризм и спортивное ориентирование. Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Плавание.

10 - 11 класс. Плавание изученными спортивными способами. Освоение техники плавания: плавание на боку. Освоение техники плавания: брасс. Освоение техники плавания: кроль на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ

Тематическое планирование курса Физическая культура для 10 класса (102 ч)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
	Знания о физической культуре	
1	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	В процессе урока

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
	Лёгкая атлетика	21
2	Низкий старт	1
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции	1
4	Финиширование	1
5	Эстафетный бег	2
6	Бег на результат (100м).	2
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	3
8	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
9	Метание гранаты из различных положений	5
10	Прыжок в высоту с разбега.	5
	Баскетбол	19
11	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	1
12	Передача мяча различными способами на месте.	2
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2
14	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	2
15	Быстрый прорыв (3х2).	2
14	Бросок мяча со средней дистанции.	2
15	Зонная защита (2х1х2).	2
16	Передача мяча различными способами в движении.	1
17	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
18	Зонная защита (2х3)	1
19	Индивидуальные действия в защите	1
20	Нападение через заслон.	2
	Гимнастика с элементами акробатики	18
21	Строевые упражнения.	2
22	Висы	2
23	Подтягивания на перекладине	1
24	Подъем переворотом.	1
25	Лазание по канату	3
26	Акробатические упражнения	
27	Длинный кувырок через препятствие	1
28	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1
29	Стойка на голове	1

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
30	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> .	2
31	Акробатическая комбинация	1
32	Кувырок назад.	1
33	Опорный прыжок с разбега.	2
	Лыжная подготовка	14
34	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.	1
35	Попеременный двушажный ход.	1
36	Одновременный двухшажныйход	1
37	Переход с одного хода на другой	1
38	Одновременный одношажный ход	1
39	Одновременный безшажный ход	1
40	Преодоление контр уклонов	1
41	Попеременный четырехшажный ход	1
42	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
43	Попеременный четырехшажный ход	1
44	Преодоление контр уклонов	1
45	Спуски и подъемы	1
46	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
47	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	1
	Волейбол	21
48	Верхняя передача мяча в парах с шагом	2
49	Прием мяча двумя руками снизу	3
50	Прямой нападающий удар	3
51	Позиционное нападение	2
52	Нападение через 3-ю зону	1
53	Оценка техники передачи мяча.	1
54	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1
55	Нападение через 4-ю зону	2
56	Одиночное блокирование	3
57	Верхняя прямая подача	3
	Плавание	2
	Освоение техники плавания	
	Футбол	7
	Удары по мячу	3
	Удар средней частью подъема	2
	Резаные удары	2

**Тематическое планирование курса Физическая культура
для 11 класса (102 ч)**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
	Лёгкая атлетика	21
1	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	1
2	Бег на результат (30м)	
3	Низкий старт	1
4	Стартовый разгон. Бег по дистанции	1
5	Финиширование	1
6	Эстафетный бег	2
7	Бег на результат (100м).	2
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	3
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
10	Метание гранаты из различных положений	4
11	Прыжок в высоту с разбега.	5
	Волейбол	18
11	Верхняя передача мяча в парах с шагом	2
12	Прием мяча двумя руками снизу	2

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
13	Прямой нападающий удар	3
14	Позиционное нападение	2
15	Нападение через 3-ю зону	1
16	Оценка техники передачи мяча.	1
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1
18	Нападение через 4-ю зону	2
19	Одиночное блокирование	2
20	Верхняя прямая подача	2
	Гимнастика с элементами акробатики	18
21	Строевые упражнения.	2
22	Висы	2
23	Подтягивания на перекладине	1
24	Подъем переворотом.	1
25	Лазание по канату	3
26	Акробатические упражнения	
27	Длинный кувырок через препятствие	1
28	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1
29	Стойка на голове	1
30	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> .	2
31	Акробатическая комбинация	1
32	Кувырок назад.	1
33	Опорный прыжок с разбега.	2
	Лыжная подготовка	15

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
34	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.	1
35	Попеременный двушажный ход.	1
36	Одновременный двухшажныйход	1
37	Переход с одного хода на другой	1
38	Одновременный одношажный ход	1
39	Одновременный безшажный ход	1
40	Преодоление контр уклонов	1
41	Попеременный четырехшажный ход	1
42	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
43	Попеременный четырехшажный ход	1
44	Преодоление контр уклонов	1
45	Спуски и подъемы	1
46	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
47	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	1
48	Коньковый ход	1
	Баскетбол	19
49	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	1
50	Передача мяча различными способами на месте.	2
51	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
52	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	2
53	Быстрый прорыв (3x2).	2
54	Бросок мяча со средней дистанции.	2
55	Зонная защита (2x1x2).	2
56	Передача мяча различными способами в движении.	1
57	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
58	Зонная защита (2x3)	1
59	Индивидуальные действия в защите	1
60	Нападение через заслон.	2
	Плавание	5
61	Освоение техники плавания: плавание на боку	1
62	Освоение техники плавания: брасс	2
63	Освоение техники плавания: кроль на спине	2
	Футбол	9
64	Удары по мячу	2
65	Отбор мяча	2
66	Финты	2
67	Зонная система защиты	1
68	Персональная система защиты	2

