

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чушевицкая средняя школа»

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол №21 от 26 августа 2022 г



«Согласовано»:
Зам. директора по УВР

 Е.Н.Шишмакова

26 августа 2022 года

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
10- 11 классы**

Составитель: Учитель физической культуры

Варламова В.И.

Категория: соответствие занимаемой должности

2021 г.

Введение

Уровень рабочей программы – базовый.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениям приказ Минобрнауки России).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями).

- Примерной программы среднего (полного) общего образования на базовом, уровне одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з

- О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон от 04.12.2007г. №329 (с последующими изменениями).

- О введении 3 часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010г.

- О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений /Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011г. № 19-336.

- Медико-биологический контроль, за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012г. № МД-583/19.

- Дополнения к приложению № 1 инструктивного письма от 17.07.2015 № 47-1047/15-14 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования».

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189.

- Основная общеобразовательная программа среднего общего образования общеобразовательной организации.

- Локальный нормативный акт образовательной организации о рабочей программе и авторской программы для учащихся 1-11 классов и авторской программы В.И. Ляха и А.А.Зданевича – М.: Просвещение, 2008 год.

Рабочая программа ориентирована на работу по УМК:

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич « Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» – М.: Просвещение, 2008 год.

2. В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 10-11 классы,- М.: Просвещение, 2010 г.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

4. Погодаев Г.И. Настольная книга для учителя физической культуры». – М.: «Физкультура и спорт», 2001.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Просвещение, 1998.
- Учебник:** В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 10-11 классы,- М.:Просвещение, 2010 г.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов, по 68 часа в каждом классе, 2 часа в неделю.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного материала

10 класс

Легкая атлетика (26 часов)

Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м.

Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег (сериями)

Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 100 метров (2 серии). Старты из различных положений. Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты.

Правила соревнований в метании гранат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости.

Спортивные игры (волейбол) (18 часов)

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.

Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни

Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча

Игра по упрощенным правилам.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика (18 часов)

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей

ОРУ с гимнастической палкой.

Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.

Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений.

Лыжная подготовка (24 часа)

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.

Одновременный коньковый ход.

Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе.

Кроссовая подготовка (8 часов)

Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Развитие выносливости Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег на 2000 м. Развитие выносливости.

Баскетбол (8 часов)

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*2). Зонная защита (2* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

11 класс (девушки): Базовая часть (41 часа)

Знания о физической культуре (на каждом учебном занятии) :

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально - прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии.

Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Легкая атлетика (20часов)

Введение

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

2. Кроссовая подготовка.

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.

Спортивные игры. (12 часов)

1. Волейбол

Стойки и передвижения игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.

Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

Гимнастика (13 часов)

Акробатика. Инструктаж по ТБ. О.Р.У. на месте. Развитие силы. Кувырок вперед, назад. Построения, перестроения, повороты в движении. Развитие силы. Акробатические упражнения, опорный прыжок. Сед углом. Стойка на лопатках. О.Р.У. с обручами, со

скакалками. Длинный кувырок. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Комбинация из разученных элементов. Специальные упражнения для коррекции осанки. Развитие силы.

Лыжная подготовка (18 часов)

Правила подбора одежды для занятий на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы.

Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Вариативная часть (13 часов)

Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Спортивные игры (19 часов)

1. Баскетбол

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*2). Зонная защита (2*3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

2. Волейбол

Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

Кроссовая подготовка (8 часов)

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.

Лыжная подготовка (4 часа)

Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход.

Легкая атлетика (8 часов)

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

11 класс (юноши)

Базовая часть (48 часа)

Знания о физической культуре (на каждом учебном занятии) :

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально - прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о

допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Легкая атлетика (20 часов)

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

Спортивные игры. (12 часов)

Волейбол

Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

Гимнастика (20 часов)

Акробатика: Инструктаж по ТБ. О.Р.У. на месте. Развитие силы. Кувырок вперед, назад.

Построения, перестроения, повороты в движении. Угол в упоре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед, кувырок через препятствия. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У. с предметами. О.Р.У. на месте.

Лыжная подготовка (20 часов)

Правила подбора одежды для занятий на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Вариативная часть (20 часов)

Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Спортивные игры. (25 часов)

Баскетбол (10 часов):

Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.

Быстрый прорыв (3*2). Зонная защита (2* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

Волейбол (5 часов):

Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.

Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

Кроссовая подготовка.(10 часов)

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий

Лыжная подготовка (2 часа)

Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход.

Легкая атлетика (5 часов)

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 3000 метров.

Тематическое планирование

№п/ч		Количество часов(уроков)			
		X(д.)	XI (д.)	X(ю.)	XI (ю.)
1	Базовая часть	42	48	42	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Легкая атлетика	18	20	18	20
1.3	Спортивные игры (волейбол)	9	12	9	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	13	18	20
1.5.	Лыжная подготовка	18	18	18	20
2	Вариативная часть	26	20	26	20
2.1	Баскетбол	8	9	8	10
2.2	Кроссовая подготовка	8	8	8	10
2.3.	Лыжная подготовка	6	4	6	2
2.4.	Легкая атлетика	8	8	8	5
2.5.	Спортивные игры (волейбол)	9	10	9	5

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета в конце учебного года в 10 и 11 классах.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

**Требования к зачету
10 класс**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м	14.3	16,0
	Бег 30 м	5.0	5.4
Силовые	Подтягивание из виса (количество) на перекладине	12	—
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
	Прыжок в длину с разбега (см)	460	380
Выносливости	Бег 2000м	-	10,00
	Бег 3000м	13,00	-

11 класс

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м	14.3	17.5
	Бег 30 м	5.0	5.4
Силовые	Подтягивание из виса (количество) на перекладине	10	—
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
	Прыжок в длину с разбега (см)	460	390
Выносливости	Бег 2000м	-	10,00
	Бег 3000м	13.50	-