

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 104»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ <u>Е.М.Мисякова</u> Протокол № ____ от «__» _____ 20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 <u>А.Л.Гришмановская</u>  «__» _____ 20 г.	Педагогическим советом МБОУ Школы № 104  Протокол № ____ от «__» _____ 20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 <u>А.Л.Гришмановская</u>  Приказ № ____ от «__» _____ 20 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 10-11 класс

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ», приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 № 1015 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", положениями о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (в том числе экстернов) МБОУ Школы № 104, примерной основной образовательной программой основного общего образования, образовательной программой МБОУ Школы № 104.

Так же рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами, требованиями образовательной программы МБОУ Школы № 104, авторской программой В.И. Лях «Физическая культура 10 -11 классы» - М.: Просвещение 2019 и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

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

### **Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета "физическая культура"**

Методологической основой федеральных государственных образовательных стандартов является системно - деятельностный подход, в рамках которого реализуются современные стратегии обучения, предполагающие использование информационных и коммуникационных технологий в процессе изучения всех предметов, во внеурочной и внешкольной деятельности на протяжении всего периода обучения в школе.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой

- деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
  - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
  - закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

### **Роль учебного предмета "Физическая культура"**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой. Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

### **Обоснование выбора содержания программы по физической культуре.**

Физическая культура – обязательный учебный курс. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. В программе: - наличие базовой и вариативной части; - подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы; - удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч, при 34 учебных неделях в X- XI классе.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 - 11 КЛАССЫ**

#### **1. Личностные**

1 Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя.

2 Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству).

3 Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу.

4 Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми.

5 Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре.

6 Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни.

7 Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений.

8 Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.

#### **2.Формирование универсальных учебных действий (метапредметные):**

##### **Регулятивные результаты**

1 Определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута.

2 Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали.

3 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

4 Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели.

5 Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты.

6 Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Умеет адекватно, самостоятельно соотносить полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

##### **Познавательные результаты**

- 1 Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи.
- 2 Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках.
- 3 Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.
- 4 Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.
- 5 Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия.
- 6 Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.
- 7 Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **Коммуникативные результаты**

- 1 Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.
- 2 При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)
- 3 Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.
- 4 Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств.
- 5 Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **3. Предметные результаты освоения программы по каждому тематическому разделу по уровням:**

#### **Раздел 1. Основы знаний**

##### **Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки**

### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; # взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Раздел 3. Развитие двигательных способностей**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

## **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Структура содержания общеобразовательного предмета физическая культура в 10 - 11 классах:

<b>№</b>	<i>Разделы и темы программного материала</i>	<b>10 класс.</b>	<b>11 класс.</b>
1	Основы знаний	В процессе урока	
2	Двигательные умения и навыки.		
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16	16
	<i>Легкая атлетика</i>	21	21
	<i>Лыжная подготовка</i>	18	18
	<i>Спортивные игры - баскетбол</i>	21	21
	<i>Спортивные игры - волейбол</i>	26	26

3	Развитие двигательных способностей	В процессе урока	
	ИТОГО:	102	102

## Содержание курса.

### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Спортивные игры:**

###### Баскетбол:

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники бросков мяча.

Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

###### Волейбол.

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Совершенствование техники подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

*Совершенствование строевых упражнений.*

*Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.*

*Освоение и совершенствование висов и упоров:*

юноши- пройденный в предыдущих классах материал. Подъём 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. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад;

девушки - толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.

*Освоение и совершенствование опорных прыжков:*

юноши- прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.);

девушки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений:*

юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьейлибо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов;

девушки - сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*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, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:*

юноши- лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами;

девушки - упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

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

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.

*Знания:* 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.

*Самостоятельные занятия:* программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

*Овладение организаторскими умениями:* выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

### **Лёгкая атлетика:**

*Совершенствование техники спринтерского бега:* высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег.

*Совершенствование техники 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.

*Совершенствование техники прыжка в длину.*

*Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:* прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

*Совершенствование техники метания в цель и на дальность:*

юноши- метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние;

девушки - метание теннисного мяча и мяча весом 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 (1 1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:*

юноши- длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка;

девушки - длительный бег до 20 мин.

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

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

*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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

*Знания:* биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия:* тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

*Совершенствование организаторских умений:* выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.

### **Лыжная подготовка:**

*Освоение техники лыжных ходов:*

10 класс- переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).

11 класс - 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).  
*Знания:* 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.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**10класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	12	10	9	17	13	9
Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя, см	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Бег 30 м с	4,8	5,2	5,6	5,2	5,5	5,7
Бег 60 м с	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
Челночный бег 3*10м, с	7,2	7,7	8,1	7,9	8,7	8,9
Бег 100 м с	14,3	14,6	14,9	17,5	17,8	18,0
Бег на 2000м(д), на 3000м (М)	13,40	14,30	15,00	10,0	11,20	12,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	31	27	16	11	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
Метание гранаты весом 700г (м) Весом 500г (Д)	35	29	27	20	16	13
Бег на лыжах на 3 км (д) на 5 км (м)	24,00	26,10	27,30	17,00	19,00	20,00

**11 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	14	11	9	19	13	11

Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя, см	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Бег 30 м с	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Бег 60 м с	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
Челночный бег 3*10м, с	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
Бег 100 м с	13,4	14,3	14,6	16,00	17,2	17,6
Бег на 2000м(д), на 3000м (М)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	31	27	16	11	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
Метание гранаты весом 700г (м) Весом 500г (Д)	35	29	27	20	16	13
Бег на лыжах на 3 км (д) на 5 км (м)	24,00	26,10	27,30	17,00	19,00	20,00

### **Материально – техническое обеспечение.**

#### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в средней (полной) школе используется УМК который в себя включает:

- Физическая культура. 10 – 11 классы/ под ред. В.И.Ляха . – М.: Просвещение, 2014.

- «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев;

- «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева;

- рекомендации при работе с молодыми баскетболистами - методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских под редакцией У.Я.Гомельского.;

- развивающие игры на уроках физической культуры 5 – 11 классы авт.-сост. Ю.Г.Коджаспиров;

- справочник учителя физической культуры авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.

Дополнительная литература для обучающихся.

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Электронно-программное обеспечение (при возможности)

1. Компьютер.

2. Оборудование для показа видеоматериалов.

3. Видеоматериалы на различных носителях.

4. Выход в Интернет (выход в открытое информационное пространство сети Интернет только для учителя физкультуры, для учащихся – на уровне ознакомления);

#### **Средства материально-технического обеспечения:**

##### **Оборудование для контроля и оценки действий**

Рулетки .

Свистки судейские.

Секундомеры.

**Комплект для занятий гимнастикой:**

Стенка гимнастическая.  
Маты гимнастические.  
Скамейки гимнастические жесткие.  
Перекладина гимнастическая .  
Палки гимнастические .  
Гимнастические брусья.  
Козёл гимнастический .  
Конь гимнастический.  
Мост гимнастический подкидной.  
Обручи гимнастические.  
Скакалки гимнастические .  
Бревно гимнастическое напольное.  
Бревно гимнастическое высокое.

**Комплект для занятий лёгкой атлетикой:**

Эстафетные палочки.  
Оборудование полосы препятствий.  
Планка для прыжков в высоту.  
Стойки для прыжков в высоту.  
Флажки разметочные на опоре.  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.  
Рулетка измерительная.  
Мяч малый (теннисный).  
Сетка для переноса малых мячей.

**Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр:**

Мячи волейбольные.  
Мячи баскетбольные для мини - игры.  
Сетка для переноса и хранения мячей.  
Жилетки игровые с номерами.  
Мячи набивные (1кг, 2кг).  
Насосы с иглами для надувания мячей.  
Сетка волейбольная .  
Стойки волейбольные универсальные.  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.  
Табло перекидное.  
Стойки для обводки (деревянные).  
Биты для лапты.

**Комплект для занятий лыжной подготовкой:**

Лыжи с креплениями.  
Ботинки лыжные.  
Палки лыжные.

## VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 10-11 КЛАССАХ

Раздел	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	УУД			
			Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.	В процессе урока.	<p>Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.</p> <p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.</p> <p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических</p>	2,3,5	1,3,5	1,2,4	1,4,5

	<p>упражнений; приводят примеры упражнений максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.</p> <p>Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.</p> <p>Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.</p> <p>Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.</p> <p>Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.</p> <p>Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место</p>				
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

		<p>проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе».</p> <p>Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования.</p> <p>Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения.</p> <p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.</p> <p>Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады.</p> <p>Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.</p>				
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p><b>Базовые виды спорта школьной программы:</b></p> <p><i>Баскетбол</i></p>	<p>21ч.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов</p>	<p>4,5,6,7,8</p>	<p>1,2,4</p>	<p>1,2,4,6</p>	<p>1,2,4,5</p>
-------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------	----------------	----------------

<p style="text-align: center;"><i><b>Волейбол</b></i></p>	<p style="text-align: center;">24ч.</p>	<p>техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования так- тики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают</p>				
-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p>	<p>18ч.</p>	<p>игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p>Чётко выполняют строевые упражнения.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.</p> <p>Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.</p> <p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.</p> <p>Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают</p>				
--------------------------------------------------	-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p><i>Лёгкая атлетика</i></p>	<p>21ч.</p>	<p>технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный</p>				
-------------------------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости (длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка - юноши; длительный бег до 20 мин - девушки).</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей (прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка).</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростных способностей (эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов).</p> <p>Используют данные упражнения для развития 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками).</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p>18ч.</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции ( 10 класс - переход с одно- временных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши); 11 класс - 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)).</p> <p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают</p>				
---------------------------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p><b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b></p>	<p>В процессе урока.</p>	<p>технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.</p> <p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания.</p> <p>Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности.</p> <p>Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.</p> <p>Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики.</p>	<p>1,3,6,7</p>	<p>3,6</p>	<p>3,5,7</p>	<p>1,3</p>
----------------------------------------------------------------	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	------------	--------------	------------

		<p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений.</p> <p>Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.</p> <p>Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах.</p> <p>Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.</p> <p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>				
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы  
по физической культуре.**

Учитель:

Предмет: физическая культура.

Класс:

Количество часов: в неделю - 3 час; в год –102 часа.

Разделы	По рабочей программе	С учетом корректив	Дано часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
<i>Гимнастика</i>	16						
<i>Легкая атлетика</i>	21						
<i>Лыжная подготовка</i>	18						
<i>Спортивные игры - баскетбол</i>	21						
<i>Спортивные игры - волейбол</i>	26						
<i>Резерв</i>							
<b>Итого</b>	<b>102</b>						

**Календарно - тематическое планирование  
уроков физической культуры  
10 класс.**

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		дата	
			Урочная	Неурочная	по плану	факт
1	Легкая атлетика 11 ч.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	+			
2		Бег на результат (30м). Эстафетный бег.	+			
3		Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.		+		
4		Бег на результат (100м). Прыжок с места.	+			
5		Прыжок с места. Метание гранаты на дальность.		+		
6		Прыжок в длину с места на результат. Метание гранаты.	+			
7		Метание гранаты на результат.	+			
8		Бег (1000м- д., м.). Спортивная игра «Лепта», «футбол».		+		
9		Бег (2000м- д.,3000м- м.). Спортивная игра «Лепта», «футбол».		+		
10		Бег в равномерном темпе (15-20мин.). Спортивная игра «Лепта», «футбол».		+		
11		Бег (3000м-м., 2000м-д.) на результат. Спортивная игра «Лепта», «футбол».	+			
12	Спортивные игры.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока, ведение мяча. Челночный бег 3x10 на результат.	+			
13	Баскетбол 16 ч.	Совершенствование ведение мяча.		+		
14		Совершенствование ведение мяча.		+		
15		Передача и ловля мяча различными способами.	+			
16		Передача и ловля мяча различными способами.	+			
17		Передача и ловля мяча различными способами.		+		
18		Совершенствование техники бросков мяча в прыжке.	+			
19		Совершенствование техники штрафных бросков мяча.	+			
20		Совершенствование бросков мяча после двух шагов.		+		
21		Броски мяча со средней и дальней дистанции.		+		
22		Защитные действия.	+			

23		Защитные действия.		+		
24		Защитные действия.		+		
25		Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.	+			
26		Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.		+		
27		Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.		+		
28	Гимнастика 16 ч.	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Строевые упражнения.	+			
29		Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+			
30		Висы и упоры.	+			
31		Висы и упоры.		+		
32		Висы и упоры. Подтягивание на результат.	+			
33		Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	+			
34		Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	+			
35		Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	+			
36		Прыжки со скакалкой.		+		
37		Прыжки со скакалкой- на результат.	+			
38		Совершенствование акробатических упражнений.	+			
39		Совершенствование акробатических упражнений. Упражнение на пресс на результат.	+			
40		Совершенствование акробатических упражнений.	+			
41		Совершенствование акробатических упражнений.		+		
42		Совершенствование акробатических упражнений.		+		
43		Совершенствование акробатических упражнений. Тест – наклон вперед.	+			
44	Спортивные игры - баскетбол 5ч.	Индивидуальная защита.	+			
45		Зонная защита.	+			
46		Игра по упрощенным правилам.		+		
47		Игра по упрощенным правилам.		+		
48		Игра по упрощенным правилам.		+		
49	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовки.	+			
50		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
51		Переход с одновременных ходов на попеременные.	+			
52		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
53		Переход с одновременных ходов на попеременные.	+			

54		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
55		Переход с одновременных ходов на попеременные.	+			
56		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
57		Переход с одновременных ходов на попеременные.	+			
58		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
59		Преодоление подъемов и препятствий.	+			
60		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
61		Преодоление подъемов и препятствий.	+			
62		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
63		Преодоление подъемов и препятствий.	+			
64		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
65		Преодоление подъемов и препятствий.	+			
66		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки на результат.	+			
67	Спортивные игры. Волейбол 26 ч.	ТБ на уроках по волейболу. Техника передвижений, остановок.	+			
68		Прием и передача мяча.	+			
69		Прием и передача мяча.	+			
70		Прием и передача мяча.		+		
71		Прием и передача мяча.		+		
72		Прием и передача мяча.		+		
73		Прием и передача мяча.		+		
74		Прием и передача мяча.		+		
75		Прием и передача мяча.	+			
76		Подача мяча.	+			
77		Подача мяча.		+		
78		Подача мяча.		+		
79		Подача мяча.	+			
80		Техника нападающего удара.	+			
81		Техника нападающего удара.		+		
82		Техника нападающего удара.		+		
83		Техника нападающего удара.	+			

84		Техника нападающего удара.	+			
85		Техника нападающего удара.		+		
86		Техника защитных действий.	+			
87		Техника защитных действий.	+			
88		Техника защитных действий.	+			
89		Техника защитных действий.		+		
90		Совершенствование тактики игры.		+		
91		Учебная игра.		+		
92		Учебная игра. Челночный бег 3x10 на результат.	+			
93	Легкая атлетика 10 ч.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.	+			
94		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.	+			
95		Прыжки в длину с места - тестирование. Метание гранаты.	+			
96		Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Метание гранаты.	+			
97		Бег на результат 60м. Метание гранаты.	+			
98		Бег (2000м- д.,3000м- м.). Метание мяча на результат.	+			
99		Бег на результат (2000м- д.,3000м- м.). Спортивная игра «Лапта».	+			
100		Бег на выносливость. Спортивная игра «Лапта».		+		
101		Бег выносливость. Спортивная игра «Лапта».		+		
102		Бег на выносливость. Спортивная игра «Лапта».		+		

**Календарно - тематическое планирование  
уроков физической культуры  
11 класс.**

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		дата	
			Урочная	Неурочная	по плану	факт
1	Легкая атлетика 11 ч.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	+			
2		Бег на результат (30м). Эстафетный бег.	+			

3		Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	+			
4		Бег на результат (100м). Прыжок с места.	+			
5		Прыжок с места. Метание гранаты на дальность.		+		
6		Прыжок в длину с места на результат. Метание гранаты.	+			
7		Метание гранаты на результат.	+			
8		Бег (1000м- д., м.). Спортивная игра «Лапта», «футбол».		+		
9		Бег (2000м- д.,3000м- м.). Спортивная игра «Лапта», «футбол».		+		
10		Бег в равномерном темпе (15-20мин.). Спортивная игра «Лапта», «футбол».		+		
11		Бег (3000м-м., 2000м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта», «футбол».	+			
12	Спортивные игры.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока, ведение мяча. Челночный бег 3x10 на результат.	+			
13	Баскетбол 16 ч.	Совершенствование ведение мяча.	+			
14		Совершенствование ведение мяча.		+		
15		Передача и ловля мяча различными способами.	+			
16		Передача и ловля мяча различными способами.		+		
17		Передача и ловля мяча различными способами.		+		
18		Совершенствование техники бросков мяча в прыжке.	+			
19		Совершенствование техники штрафных бросков мяча.		+		
20		Совершенствование бросков мяча после двух шагов.		+		
21		Броски мяча со средней и дальней дистанции.	+			
22		Защитные действия.	+			
23		Защитные действия.		+		
24		Защитные действия.		+		
25		Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.	+			
26		Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.		+		
27		Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.		+		
28	Гимнастика 16 ч.	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Строевые упражнения.	+			
29		Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+			
30		Висы и упоры.	+			
31		Висы и упоры.		+		
32		Висы и упоры. Подтягивание на результат.	+			
33		Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	+			

34		Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	+			
35		Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	+			
36		Прыжки со скакалкой.		+		
37		Прыжки со скакалкой- на результат.	+			
38		Совершенствование акробатических упражнений.	+			
39		Совершенствование акробатических упражнений. Упражнение на пресс на результат.	+			
40		Совершенствование акробатических упражнений.		+		
41		Совершенствование акробатических упражнений.		+		
42		Совершенствование акробатических упражнений.		+		
43		Совершенствование акробатических упражнений. Тест – наклон вперед.	+			
44	Спортивные игры - баскетбол 5ч.	Индивидуальная защита.	+			
45		Зонная защита.	+			
46		Игра по упрощенным правилам.		+		
47		Игра по упрощенным правилам.		+		
48		Игра по упрощенным правилам.		+		
49	Лыжная подготовка 18ч.	ТБ на занятиях лыжной подготовки.	+			
50		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
51		Переход с одновременных ходов на попеременные.	+			
52		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
53		Переход с одновременных ходов на попеременные.	+			
54		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
55		Переход с одновременных ходов на попеременные.	+			
56		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
57		Переход с одновременных ходов на попеременные.	+			
58		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
59		Преодоление подъемов и препятствий.	+			
60		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
61		Преодоление подъемов и препятствий.	+			
62		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+		
63		Преодоление подъемов и препятствий.	+			
64			Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки		+	

65		Преодоление подъемов и препятствий.	+			
66		Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки на результат.	+			
67	Спортивные игры. Волейбол 26 ч.	ТБ на уроках по волейболу. Техника передвижений, остановок.	+			
68		Прием и передача мяча.	+			
69		Прием и передача мяча.	+			
70		Прием и передача мяча.	+	+		
71		Прием и передача мяча.		+		
72		Прием и передача мяча.		+		
73		Прием и передача мяча.		+		
74		Прием и передача мяча.		+		
75		Прием и передача мяча.	+			
76		Подача мяча.	+			
77		Подача мяча.		+		
78		Подача мяча.		+		
79		Подача мяча.	+			
80		Техника нападающего удара.	+			
81		Техника нападающего удара.		+		
82		Техника нападающего удара.		+		
83		Техника нападающего удара.		+		
84		Техника нападающего удара.	+			
85		Техника нападающего удара.		+		
86		Техника защитных действий.	+			
87	Техника защитных действий.		+			
88	Техника защитных действий.		+			
89	Техника защитных действий.	+				
90	Совершенствование тактики игры.		+			
91	Учебная игра.		+			
92	Учебная игра. Челночный бег 3x10 на результат.	+				
93	Легкая атлетика 10 ч.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.	+			
94		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.	+			
95		Прыжки в длину с места - тестирование. Метание гранаты.	+			

96	Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Метание гранаты.	+			
97	Бег на результат 60м. Метание гранаты.	+			
98	Бег (2000м- д.,3000м- м.). Метание мяча на результат.	+			
99	Бег на результат (2000м- д.,3000м- м.). Спортивная игра «Лапта».	+			
100	Бег на выносливость. Спортивная игра «Лапта».		+		
101	Бег выносливость. Спортивная игра «Лапта».		+		
102	Бег на выносливость. Спортивная игра «Лапта».		+		