

**Отдел образования  
Камешкирского района Пензенской области**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Старый Чирчим

РАССМОТРЕНО:  
на заседании РМО  
учителей физической

Протокол № 1  
28 » 08 2021 г.  
Руководитель РМО  
И. Ю. Молчанова

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании педсовета  
МБОУ СОШ с. Старый Чирчим  
культуры

Протокол № 1  
28 » 08 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
для учащихся **10-11** классов  
составлена на основе образовательной программы  
среднего общего образования МБОУ СОШ с. Старый Чирчим

Составитель: Феклистова Марина Сергеевна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

2021

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ с. Старый Чирчим.

- Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2008 г., допущенной Министерством образования РФ.);

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **целей**:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **освоение** системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Цели физического воспитания учащихся 10 классов:

- **развитие** физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- **освоение знаний** о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- **формирование** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Цели физического воспитания учащихся 11 классов:

- **развитие** физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- **освоение знаний** о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- **формирование** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа рассчитана на 207 (10 класс-105 часов, 11 класс 102 часа) часов: 3 часа в неделю на каждой параллели согласно учебному плану ОУ.

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Часы Федерального компонента, предусмотренные на плавание, в связи с отсутствием условий для прохождения этого раздела программы в МБОУ СОШ с. Старый Чирчим переданы на усиление раздела «Спортивные игры» и «Легкая атлетика». По причине отсутствия в материальной базе школы разновысоких брусьев и гимнастического бревна эти упражнения у девушек заменены темой «Развитие координационных способностей», где девушки выполняют упражнения на равновесие при помощи гимнастической скамейки и висов на гимнастической стенке.

В разделе «Легкая атлетика» часы для прыжков в высоту способом «перешагивание» по причине отсутствия стойки переданы на «Развитие скоростно-силовых способностей», где больше внимание уделяется различным видам прыжков, многоскоков, выпрыгиваний и других упражнений, связанных с упражнениями для силы ног.

Прохождение учебного материала по разделам программы идет в зависимости от температурного режима в спортивном зале и погодных условий, согласно распределению количества часов по четвертям.

Новизна программы заключается в изучении вопросов превентивного модульного курса «Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции» в объеме 10 класс – 3 часа, 11 класс – 2 часа. Темы курса реализуются модульно без выделения отдельных часов (2-3 темы в течение года в каждой параллели).

Отличие данной рабочей программы от Примерной программы заключается в конкретизации и последовательности изучения тем, в распределении и конкретизации количества часов на изучение разделов / тем, требований к уровню подготовки обучающихся, в определении объема содержания учебного материала по годам обучения.

Проводится рубежный **контроль** в форме зачета.

## 10 класс:

### знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## 11 класс:

### знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трех разовых занятиях в неделю

№ п/п	Линии / разделы/темы	Кол-во часов (уроков)			
		Класс			
		X		XI	
		Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
1.	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
ë2.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
	<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</b>				
	Легкая атлетика	24	24	24	24
	Баскетбол	15	15	15	15
	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
	Лыжная подготовка	21	21	21	21
	Волейбол	9	9	9	9
	Футбол	15	15	12	12
Способы спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
4	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
5	Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции (ПУ ПАВ)	+	+	+	+
6	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	1 ЧЕТВЕРТЬ		2 ЧЕТВЕРТЬ			3 ЧЕТВЕРГ			4 ЧЕТВЕРТЬ			ВСЕГО				
		10	11	10		11	10		11	10		11					
1	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ															
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		12													
3	БАСКЕТБОЛ	15		15													
4	ГИМНАСТИКА АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА АЭРОБНАЯ				21		21										
5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА							21		21							
6	ВОЛЕЙБОЛ							9		9							
9	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА										12		12				
12	ФУТБОЛ										15		12				
13	РК ПУ ПАВ										+		+				
14	ПРИКЛАДНАЯ ФП	В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ															
	ВСЕГО	27		27		21		21		30		30		27		24	10-105 ЧАСОВ 11-102 ЧАСА

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе уроков)

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (96 час)**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (96 час).**

#### **Легкая атлетика (24 час).**

##### **10 класс Совершенствование техники спринтерского бега.**

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт ,30 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

##### **11 класс**

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

##### **10 класс Совершенствование техники длительного бега.**

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000 м.

**11 класс** Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000

##### **10 класс Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

**11 класс** Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

**10 класс Совершенствование техники метания в цель и на дальность.** Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного

и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**11 класс.** Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**10 класс Развитие выносливости.**

Юноши и девушки. Длительный . 6-мин бег

**11 класс** Юноши и девушки. Длительный 6-мин бег

**10 класс Развитие скоростно-силовых способностей.**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места , много скоки, круговая тренировка.

**11 класс** Юноши и девушки. Прыжки в длину с места , много скоки, круговая тренировка.

**10 класс Развитие скоростных способностей.**

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**11 класс** Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

**10 класс Развитие координационных способностей.**

Юноши и девушки. 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.

**11 класс** Юноши и девушки. 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

**10 класс Самостоятельные занятия.**

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**11 класс** Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**10 класс Овладение организаторскими способностями.**

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

**11 класс**

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.



## **Баскетбол (юноши и девушки) (10 класс-15 ч , 11 класс-15 ч).**

### **Совершенствование техники бросков мяча**

**10 класс** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**11 класс** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

### **Совершенствование техники ведения мяча.**

**10 класс** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**11 класс** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

### **Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.**

**10 класс** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**11 класс** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

### **Совершенствование ловли и передач мяча.**

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

**10 класс**

### **Совершенствование техники защитных действий.**

**10 класс**

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**11 класс** Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

### **Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.**

**10 класс** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**11 класс** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

### **Совершенствование тактики игры.**

**10 класс** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**11 класс** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

**10 класс**

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

**11 класс** Игра по основным правилам

### **Развитие выносливости.**

**10 класс** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

**11 класс** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

### **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**

**10 класс** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**11 класс** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

### **Знания о физической культуре.**

**10 -11 класс** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений,

индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

#### **Самостоятельные занятия по разделу.**

##### **10 -11 класс**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

#### **Овладение организаторскими способностями.**

##### **10 -11 класс**

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

### **Гимнастика с элементами акробатики (21 час).**

#### **10 класс Совершенствование строевых упражнений.**

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**11 класс** Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

#### **10 класс Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.**

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**11 класс** Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

#### **10 класс Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.**

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

**11 класс** Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

#### **10 класс Освоение и совершенствование висов и упоров.**

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**11 класс** Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

#### **10 класс Освоение и совершенствование опорных прыжков.**

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

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

**11 класс** Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

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

**10 класс Освоение и совершенствование акробатических упражнений.**

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**11 класс** Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**10 класс Развитие координационных способностей.**

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**11 класс** Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**10 класс Развитие силовых способностей и силовой выносливости.**

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

**11 класс** Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

**10 класс Развитие скоростно-силовых способностей.**

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

**11 класс** Юноши и девушки. прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

## Лыжная подготовка (21 час).

### **Освоение техники лыжных ходов.**

**10 класс.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

**11класс.** 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 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

### **Знания о физической культуре.**

**10 класс.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**11класс.** 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.

## Волейбол (юноши и девушки) (9 часов).

**10 класс** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек .Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**11 класс** .Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

**10 класс** Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

**11 класс.** Варианты техники приема и передач мяча.

**10 класс** Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

**Совершенствование техники нападающего удара** .Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**11 класс** Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**10 класс** **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

**11 класс** Игра по основным правилам

## Футбол (юноши и девушки) (10 кл-15 ч, 11кл-12 ч ).

**10-11классы** Повторение техники безопасности на уроках спортивных игр Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек . Тестирование специальных физических качеств Освоение техники ведения мяча, удара по мячу Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Освоение индивидуальной техники защиты.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Освоение техники ведения мяча.

Тестирование специальных физических качеств

### **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 час).**

#### **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).**

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

#### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе урока)**

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

## **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков )**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

### **Прикладная физическая подготовка**

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

### **Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции**

**10 класс.** «Основы здорового образа жизни», «Биологические ритмы и трудоспособность человека» «Значение двигательной активности и закаливание организма для здоровья человека»

**11 класс.** «Вредные привычки, их влияние на здоровье» «Болезни передаваемые половым путем .Меры профилактики. СПИД и его профилактика. Тестирование на ВИЧ».

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-18 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	61 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	-	-	-
		17	5	9-10	12			
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	-	-	-	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17				6	13-15	18

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

### ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.



## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### «Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Брусья мужские.

«Упражнения легкой атлетики»: . Граната 500-700гр. Секундомер .Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Аптечка для оказания первой помощи.

### «Спортивные игры»:

Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная . Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное.

### «Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Магнитофон с колонками. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Гантели литые 2 кг., 3 кг., 4 кг. Маты поролоновые (2 х 1 х 0,1 м).

## ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

### Основная

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 2011. – 72 с.
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре / 2004. – 24 с.

### Дополнительная

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2008 – 480 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

### Литература для обучающихся

1.Лях В.И Физическая культура;Учебное пособие для учащихся 10-11классов общеобразовательных учреждений. /В.И Лях,А.А Зданевич.- М;Просвещение,2011 г.