

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением
отдельных предметов г. Белой Холуницы»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете школы
протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

Н.В.Кашина
Приказ от 30.08.2021г. № 80/7-2

**Рабочая программа
по учебному предмету
« Физическая культура»
(базовый уровень)
10-11 класс**

Составитель:

Кулаков Сергей Сергеевич,
учитель физической культуры

Белая Холуница
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе следующих **нормативных документов**: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной основной образовательной программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015.

Уровень изучения учебного материала – базовый.

Общая характеристика учебного предмета.

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.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы

осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса

Описание места предмета в учебном плане.

Учебным планом школы на изучение физической культуры отводится 136 часа: в 10 классе – 68 часов, в 11 классе – 68 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Личностные результаты освоения программы формируют

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками в образовательной деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

2. Метапредметные результаты освоения программы.

Регулятивные универсальные учебные действия.

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

Познавательные универсальные учебные действия.

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и

этических норм, норм информационной безопасности;

– владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

3. Предметные результаты освоения программы

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

10-11 класс

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, 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, 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). 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. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

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.

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.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. **Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

| № | Количество часов | Тема | Содержание | Виды деятельности |
|---|------------------|---|---|---|
| Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | | | | |
| | 1 | Понятие о физической культуре личности | Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; |
| | 2 | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. | Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; |
| | 3 | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; |
| | 4 | Основные формы и виды физических упражнений | Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. | Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; |
| | 5 | Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими | Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. | Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной |

| | | | | |
|--|----|---|---|--|
| | | упражнениями | | программы; |
| | 6 | Основы организации двигательного режима | Режим дня старшеклассников. | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; |
| | 7 | Понятие телосложения и характеристика его основных типов | Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. | Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; |
| | 8 | Способы регулирования массы тела человека | Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. | Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека |
| | 9 | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | Характеристика современных спортивнооздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоэробики, акваэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств | Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады |
| | 10 | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения | Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). | Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы | | | | |
| Баскетбол | | | | |

| | | | | |
|----------|----|--|---|--|
| | 11 | Совершенствование техники передвижений | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 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 |
| | 12 | Совершенствование ловли и передачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | |
| | 13 | Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | |
| | 14 | Совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | |
| | 15 | Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | |
| | 16 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | |
| волейбол | | | | |
| | 17 | Совершенствование техники передвижения | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 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 |
| | 18 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча | Варианты техники приёма и передачи мяча | |
| | 19 | Совершенствование техники подачи мяча | Варианты подачи мяча | |
| | 20 | Совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; |
| | 21 | Совершенствование техники защитных | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | |

| | | | | |
|--------|----|---|---|--|
| | | действий | | выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| футбол | | | | |
| | 22 | Совершенствование техники передвижения | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 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 |
| | 23 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью | |
| | 24 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | |
| | 25 | Совершенствование техники защитных действий | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | |
| | 26 | Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | Упражнения 1 по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными ша-рами). Подвижные игры с мячом, | |

| | | | | | |
|------------------------------------|----|--|--|---|---|
| | | | приближенные к спортивным | | |
| | 27 | Развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости |
| | 28 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | | Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | |
| | | | Юноши | Девушки | |
| | 29 | Совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | | Чётко выполняют строевые упражнения |
| | 30 | Освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 105 см) | Описывают технику данных упражнений |
| | 31 | 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. | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей |
| | 32 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |

| | | | | | |
|-----------------|----|--|---|---------------------|--|
| | | | без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | | |
| | 33 | Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Лёгкая атлетика | | | | | |
| | | | юноши | девушки | |
| | 34 | Совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег | | 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 |
| | 35 | Совершенствование | Бег в | Бег в равномерном и | Описывают и |

| | | | | | |
|--|----|---|--|--|--|
| | | техники длительного бега | равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м | переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м | 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 режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| | 36 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | | |
| | 37 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | | |
| | 38 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность | 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, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с | 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 | |

| | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|---|
| | | | одного— четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние | |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 10класс | | | | |
| | 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 | Освоение техники лыжных ходов | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши) | 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 |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | | | |
| | 59 | Как правильно тренироваться | Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья) | Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля |
| | 60 | Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. |
| | 61 | Ритмическая | История, значение, правила | Составляют |

| | | | | |
|--|----|------------------------------------|--|---|
| | | гимнастика для девушек | проведения занятий ритмической гимнастикой. | комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. |
| | 62 | Атлетическая гимнастика для юношей | История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп | Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики |
| | 63 | Роликовые коньки | История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. |
| | 64 | Оздоровительный бег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях | Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом |
| | 65 | Аэробика | История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики | Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и |

| | | | | |
|--|----|-------------------------|---|---|
| | | | | сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики |
| | 66 | Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| | 67 | Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| | 68 | Итоговое занятие | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

| № | Количество часов | Тема | Содержание | Виды деятельности |
|---|------------------|--|--|--|
| Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | | | | |
| | 1 | Правовые основы физической культуры и спорта | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). | Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании» |
| | 2 | Понятие о физической культуре личности | Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности | анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | 3 | Основные формы и виды физических упражнений | Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) | Сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества | |
| | | | | | |
| | 4 | Адаптивная физическая культура | Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация | Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр | |
| | 5 | | Основы организации двигательного режима | Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом | Сравни среднесуточную двигательную активность школьников, занимающихся регулярно спортом |
| | | | | | |
| | 6 | Организация и проведение спортивных соревнований | . Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования | На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе» | |
| | 7 | Понятие телосложения и характеристика его основных типов | Методы контроля за изменением показателей телосложения | Объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования | |
| | 8 | Способы регулирования массы тела человека | Методика применения упражнений по снижению массы тела | Раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения | |
| | 9 | Вредные привычки и их профилактика | Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов | Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему | |

| | | | | |
|--|----|--|--|--|
| | | ика средствами физическо й культуры | | |
| | 10 | Современн ое олимпийск ое и физкультур номассовое движения | Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр | Готовят доклады об истории Олимпийских игр современности |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы | | | | |
| Баскетбол | | | | |
| | 11 | Совершенс твование техники передвиже ний, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 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 |
| | 12 | Совершенс твование ловли и передачи мяча в движении | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | |
| | 13 | Совершенс твование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | |
| | 14 | Совершенс твование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействуют со сверстниками в про цессе 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 |
| | 15 | Овладение игрой и комплексн ое развитие психомото рных способност ей | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | 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 |
| волейбол | | | | |
| | 16 | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 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 |
| | 17 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча в движении | Варианты техники приёма и передачи мяча | |
| | 18 | Совершенствование техники подачи мяча с верху, с боку | Варианты подачи мяча | |
| | 19 | Совершенствование техники нападающего удара со 2 и 3 зоны | Варианты нападающего удара через сетку | 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 |
| | 20 | Совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | |
| | 21 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. судейство. | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам | 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 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 |
| футбол | | | | |
| | 22 | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 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 |
| | 23 | Совершенствование техники ведения мяча с разным направлением | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | |
| | 24 | Совершенствование техники защитных действий | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | |
| | 25 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство игры | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. 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 |
| | 26 | Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных | Упражнения 1 по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |

| | | | | |
|------------------------------------|----|--|---|--|
| | | ых действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным | |
| | 27 | Развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости |
| | 28 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| | | | | |
| | 29 | Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| | 30 | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | |
| | | | Юноши | Девушки |
| | 31 | Совершенс | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты | Чётко выполняют строевые упражнения |

| | | | | | |
|--|----|---|--|---|---|
| | | твоевание строевых упражнений | кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | | |
| | 33 | Совершенство общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений |
| | 34 | Совершенство общеразвивающих | Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами |
| | 35 | Освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений |
| | 36 | Освоение и совершенствование | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120—125 | Прыжок углом с разбега | Описывают технику данных упражнений |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| | | опорных прыжков | см (11 кл.) | под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | |
| 37 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений | |
| 38 | 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 батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | |
| 39 | Развитие силовых способностей и | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с | Упражнения в висах и упорах, общеразв | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | |

| | | | | | |
|-----------------|----|--|--|--|--|
| | | силовой выносливости | помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | ивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах | |
| | 40 | Развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| | 41 | Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Лёгкая атлетика | | | | | |
| | | | юноши | девушки | |
| | 42 | Совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег | | 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 |
| | 43 | Совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 25 мин, бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин, бег на 2000 м | 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 |
| | 44 | Совершенствование | Прыжки в длину с 13—15 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | твование техники прыжка в длину с разбега | шагов разбега | | соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| | Совершенство техники метания в цель и на дальность | Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальн ую 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 горизонтальн ую цель (2 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных | 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 горизонтальну ю 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— | |

| | | | | | |
|-------------------|----------|---|---|---|--|
| | | | исходных положений с места, с одного— четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние | четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние | |
| | 45 | Развитие выносливости | Длительный бег до 30 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 25 мин | Используют данные упражнения для развития выносливости |
| | 46 | Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| | 47 | Развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | | Используют данные упражнения для развития скоростных способностей |
| | 48 | 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 | | Используют данные упражнения для развития координационных способностей |
| Лыжная подготовка | | | | | |
| | | | 11 класс | | |
| | 49 50 | Освоение техники лыжных ходов | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 51 52 53 54 55 56 57 58 | | финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).эстафеты. | лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | | | |
| 59 | Как правильно тренируются | Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья) | Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля | |
| 60 | Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания | |
| 61 | Совершенствуйте координационные способности | Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта | 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 | |
| 62 | Ритмическая гимнастика для девушек | Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения | Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев | |
| 63 | Атлетическая гимнастика | Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп | Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику | |

| | | | | |
|--|----|----------------------------|--|--|
| | | для юношей | | выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики |
| | 64 | Роликовые коньки | История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений |
| | 65 | Оздоровительный бег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях | Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом |
| | 66 | Дартс | История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры | Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах |
| | 67 | Аэробика | История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики | Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики |
| | 68 | Рефераты и итоговые работы | | 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 |

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой текущего контроля является оценка уровня физической подготовленности учащихся.

Нормы физической подготовленности

10 класс

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Класс | Отметка | | | | | |
|-------|------------------------|-----------------------------|-------|---------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 10 | 5.2 | 5.1-4.8 | 4.4 | 6.1 | 5.9-5.3 | 4.8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м.с | 10 | 8.2 | 8.0-7.7 | 7.3 | 9.7 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 10 | 180 | 195-210 | 230 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 10 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон | 10 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |

| | | | | | | | | | |
|----|---------|---|----|---|-----|----|---|-------|----|
| | | вперед из положения стоя, см. | | | | | | | |
| 6. | Силовые | Подтягивание : из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки). | 10 | 4 | 8-9 | 11 | 6 | 13-15 | 18 |

11 класс

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Класс | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|---|-------|---------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 11 | 5.1 | 5.0-4.7 | 4.3 | 6.1 | 5.9-5.3 | 4.8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м.с. | 11 | 8.1 | 7.9-7.5 | 7.2 | 9.6 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 11 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 11 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 11 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание : из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки). | 11 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

Форма промежуточной аттестации – средний балл по отметкам, поставленным за текущий контроль.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Рабочая программа по физической культуре предметная линия учебников В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2011г.

2. Учебник Физическая культура 5-6 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2010г. Учебник для общеобразовательных учреждений.

3. Материально-техническое обеспечение:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.