

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании:

1. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 1993).
3. Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
4. Приказ Минпросвещения России от 8 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»
5. Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №19» г.Яровое Алтайского края принятая Управляющим советом 19.05.2016 г. протокол № 15 и утвержденная приказом №29 от 20.05.2016 г. Приказа МБОУ СОШ №19 от 26.08.2019 № 103 «Об утверждении Учебного плана на 2019-2020 учебный год».
6. Положения о рабочей программе педагога МБОУ СОШ №19 г .Яровое Алтайского края принятое Управляющим советом 19.05.2016 г. протокол № 5 и утвержденное приказом №29 от 20.05.2016 г.
7. Учебно-методического комплекта по учебному предмету физическая культура для 10-11 классов авторов В.И. Лях А.А. Зданевич

Рабочая программа разработана для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. Образовательная учебная программа по предмету составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного среднего образования и Комплексной программы физического воспитания 2011 года под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Данная рабочая программа рассчитана: 10

класс - 3 часа в неделю (105 часов в год)

11 класс - 3 часа в неделю (105 часов в год)

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект авторов под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы. Рабочая программа предусматривает реализацию практической части авторской программы в полном объеме.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным

компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал связанный с региональными и национальными особенностями.

Рабочая учебная программа отличается от программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича тем, что вариативная часть программы поделена на спортивные игры (баскетбол, волейбол) с учётом индивидуальных способностей учащихся.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную, и специальную медицинскую...

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояния здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учётом некоторых ограничений в объёме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ)...

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учётом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учётом динамики физической подготовленности и прилежания.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материальнотехнической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения, реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в

физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа составлена исходя из следующих целей обучения: Цель:

-Создание условий для формирования у учащихся 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.

### **10 класс**

Программа ориентирована на учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура» / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2006. И авторскую программу «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.: Просвещение, 2011), рекомендованной Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации.

Курс ставит своей целью дать обучающимся:

- 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.

При организации образовательного процесса применены следующие педтехнологии:

- дифференцированного обучения;
- развивающего обучения;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; - игровой и соревновательный.

Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке:

- индивидуальная;
- групповая;
- коллективная (фронтальная).

### **11класс**

Программа ориентирована на учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура» / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2006. И авторскую программу «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.: Просвещение, 2010), рекомендованной Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации.

Курс ставит своей целью дать обучающимся:

- 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.

При организации образовательного процесса применены следующие педтехнологии:

- дифференцированного обучения;
- развивающего обучения;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; - игровой и соревновательный.

Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке:

- индивидуальная;
- групповая;
- коллективная (фронтальная).

### **Критерии оценки следующие:**

Оценка достижений учащихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценку «2» получает тот кто не раскрыл основное содержание учебного материала, не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя, при проверке выполнения домашнего задания не ответил не на один из вопросов, допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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 «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## **Содержание курса Знания о физической культуре**

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

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

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

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

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

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

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "техническая", "тактическая" и "психологическая подготовка", их взаимосвязь.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая 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, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

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

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм 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, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

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

## **СПОСОБЫ (УМЕНИЯ, НАВЫКИ) 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, пользование баней), приобретенных в начальной и основной школе.

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

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

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям 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.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с продолжением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

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

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом "ногами вниз" (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, предупреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

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

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

**Легкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега, 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.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, приемов борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

### Учебно-тематический план

№ п/п	неделя	Наименование темы	часов	Из них			
				теоретическое	практическое	лабораторное	самостоятельное
<b>11 КЛАСС</b>							
<b>Легкая атлетика</b>							
<b>15 ч</b>							
1	с 02 .0 9	Вводный инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.	1				
2	по 07 .0	Равномерный бег 800 метров	1				
3		Бег 60 метров, низкий старт	1				
4	с 09	Равномерный бег на 1000 метров	1				
5	.0	Стартовые ускорения	1				
6	9 по 14 .0	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	1				

7	с 16	Бег на 1000 м. без учета времени	1				
8	.0 9 по	Бег на 60 метров с максимальной скоростью	1				
9	21 .0	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	1				
10	23.09 по	Техника прыжка в длину с разбега	1				

11		Техника прыжка в высоту	1				
12		Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	1				
13	с 30	Бег на 200 метров на результат	1				
14	.0 9 по 05 .1	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1				
15		Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	1				

**Баскетбол  
18 ч**

16	с 07	Т/ безопасности на уроках баскетбола	1				
17	.1 0 по 12	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1				
18	.1 ^	Действия против игрока без мяча и с мячом	1				
19	с 14	Индивидуальная техника защиты.	1				
20	.1 0 по	Комбинационная игра в защите	1				

21		Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме.	1				
22		Штрафной бросок.	1				
23		Тактика нападения. Зонная защита	1				

24	с 21.10.26 по 10	Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях.	1				
25	с 05.11 по 1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1				
26	по 09.11	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1				
27		Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит.	1				
28	с 11.11 по 1	Комбинации из изученных элементов	1				
29	по 16.11	Учебная игра в баскетбол	1				
30		Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья	1				
31	с 18.11 по 1	Комбинации из изученных элементов	1				
32	по 23.11	Учебная игра в баскетбол	1				

33		Краткие сведения об истории древних современных Олимпийских игр	1				
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18ч</b>							
	с 25 .1	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике.	1				
	1 по 30 .1	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1				
		Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1				

	с 02 .1	Лазание по канату на скорость.	1				
	1 по 07 .1	Развитие координационных способностей.	1				
	2	Основы биомеханики гимнастических упражнений	1				
	с 09 .1	Прыжки через скакалку за 1 минуту (У)	1				
	2 по 14	Совершенствование висов.	1				
	.1	Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	1				
	с 16 .1 2 по	Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев).	2				
	21 .1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1				

	с 23 .1 2 по 28	Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах.	1				
	.1	Подтягивания. Упражнения с гирей, гантелями. Упражнения в висах и упорах, упражнения без предметов и с предметами, в парах (дев)	1				
		Особенности методики занятий с младшими школьниками.	1				
	с 13	Упражнение в равновесие.	1				
	.0 1 по 18 .0 1	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.	1				

		Оказание первой помощи при травмах	1				
--	--	---------------------------------------	---	--	--	--	--

**Лыжная подготовка  
21ч**

	с 20 .0 1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1				
	по 25	Скользкий шаг без палок и с палками.	1				
	.0 1	Попеременный двухшажный ход	1				
	с 27 .0 01. 02	Коньковый ход	2				
	1 по	Правила проведения самостоятельных занятий.	1				

	с 03 .0 08. 2 02	Попеременный четырёхшажный ход	2				
	по	Особенности физической подготовки лыжника.	1				
	с 10 .0 2	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	2				
	по 15 .0 -	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1				
	с 17 .0 2	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2				
	по 22 .0 2	Преодоление подъемов и препятствий.					
		Правила соревнований.	1				
	с 24 .0 29. 2 02	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км	2				
	по						

		Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1				
--	--	--	---	--	--	--	--

### Элементы единоборств

9 ч

	с 02	Т/безопасности на уроках	1				
	.0 3	Приемы самообороны.	1				
	по 07 .0 -	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1				

	с 09 .0 3	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры	1				
	по 14 .0	Силовые упражнения и единоборства в парах	1				
		Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств.	1				
	с 16 .0	Техника безопасности. Гигиена борца	1				
	3 по 21 .	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборства	1				
	03	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры	1				

**Волейбол**

**18ч**

	с 30 .0 04.	Т/безопасности на уроках волейбола.	1				
	3 04 по	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1				

		Прием мяча отраженного от сетки	1				
	с 06 .0	Варианты техники приема и передач мяча	1				
	4 по 11 .0	Варианты подач мяча	1				

		Общие правила поведения на занятиях физической культурой	1				
	с 13 .0 4	Варианты нападающего удара через сетку	1				
	по 18 .0	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем)	1				
		Правила техники безопасности на уроках физической культурой.	1				
	25. 04 с 20 .0 4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1				
	по	Учебная игра в волейбол	1				
		Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит.	1				
	с 27 .0 4	Закрепление техники приема и передач мяча в прыжке, передача назад	1				
	по 02 .0 5	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1				
		Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.	1				

	с 04	Закрепление прямой верхней передачи	1				
	.0 5	Закрепление прямого нападающего удара	1				
	по 09 .0	Учебная игра	1				
<b>Лёгкая атлетика</b>							
<b>9</b>							
	с 11	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1				
	.0 5	Равномерный бег (15 минут)	1				
	по 16 .0	Эстафетный бег	1				
	с 18	Бег 30 метров.	1				
	.0 5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега	1				
	по 23 .0	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1				
	с 25	Метание гранаты в даль.	1				
	.0 5	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1				
	по 30 .0	Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	1				
	5						
		<b>Итог:</b>	<b>105 ч</b>				
<b>Класс 11</b>							
<b>Легкая атлетика</b>							
<b>15 ч</b>							
1	с 02	Вводный инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.	1				
	.0 9						
	по 07 .0						

2		Равномерный бег 800 метров	1				
3		Бег 60 метров, низкий старт	1				
4	09.09 по 14	Равномерный бег на 1000 метров	1				

5		Стартовые ускорения	1				
6		Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	1				
7	с 16	Бег на 1000 м. без учета времени	1				
8	.09 по 21	Бег на 60 метров с максимальной скоростью	1				
9	.0	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	1				
10	с 23	Техника прыжка в длину с разбега	1				
11	.09 по 28	Техника прыжка в высоту	1				
12	.0	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	1				
13	с 30	Бег на 200 метров на результат	1				
14	.09 по 05	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1				
15	.1	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	1				

**Баскетбол**  
**18 ч**

16	с 07	Т/ безопасности на уроках баскетбола	1				
17	.1 0 по 12	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1				
18	.1 н	Действия против игрока без мяча и с мячом	1				
19	14. 1 по 19. 1	Индивидуальная техника защиты.	1				

20		Комбинационная игра в защите	1				
21		Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме.	1				
22		Штрафной бросок.	1				
23		Тактика нападения.	1				
24	с 21 .1 0 по 26. 10	Зонная защита Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях.	1				
25	.1 1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1				
26	по 09 .1	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1				
27		Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит.	1				

28	с 11 .1	Комбинации из изученных элементов	1				
29	1 по 16	Учебная игра в баскетбол	1				
30	.1	Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья	1				
31	с 18	Комбинации из изученных элементов	1				
32	.1 1	Учебная игра в баскетбол	1				
33	по 23 .1	Краткие сведения об истории древних современных Олимпийских игр	1				

### Гимнастика с элементами акробатики

18ч

	с 25 .1	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике.	1				
	1 по 30 .1	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1				
		Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1				
	с 02	Лазание по канату на скорость.	1				
	.1 2	Развитие координационных способностей.	1				
	по 07 .1	Основы биомеханики гимнастических упражнений	1				
	с 09 .1	Прыжки через скакалку за 1 минуту (У)	1				

2  
по  
14  
.1  
?

		Совершенствование висов.	1				
		Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	1				
	с 16 .1 2 по	Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев).	2				
	21 .1 -	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1				
	с 23 .1 2 по 28	Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах.	1				
	.1 -	Подтягивания. Упражнения с гирей, гантелями. Упражнения в висах и упорах, упражнения	1				

		без предметов и с предметами, в парах (дев)					
		Особенности методики занятий с младшими школьниками.	1				
	с 13 .0 1 по 18 .0 1	Упражнение в равновесие.	1				
		Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.	1				
		Оказание первой помощи при травмах	1				

**Лыжная подготовка**

**21ч**

	с 20 .0 1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1				
	по 25 .0	Скользкий шаг без палок и с палками.	1				
	1	Попеременный двухшажный ход	1				
	с 27 .0 01.	Коньковый ход	2				
	1 02 по	Правила проведения самостоятельных занятий.	1				
	с 03 .0 08.	Попеременный четырёхшажный ход	2				
	2 02 по	Особенности физической подготовки лыжника.	1				
	с 10 .0 2	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	2				
	по 15 .0	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1				

	с 17 .0 2	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2				
	по 22 .0 2	Преодоление подъемов и препятствий.					
		Правила соревнований.	1				

	с 24 .0 2 по 29 .0	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км	2				
	.0	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1				
<b>Элементы единоборств 9 ч</b>							
	с 02 .0 3 по 07 .0	Т/безопасности на уроках	1				
	.0	Приемы самоохраны.	1				
	по 07 .0	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1				
	с 09 .0 3	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры	1				
	по 14 .0	Силовые упражнения и единоборства в парах	1				
		Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств.	1				
	с 16 .0 3	Техника безопасности. Гигиена борца	1				
	по <sup>03</sup> 21	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборства	1				

		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры	1				
<b>Волейбол</b>							
<b>18ч</b>							
	с 30	Т/безопасности на уроках волейбола.	1				
	.0 3 по 04	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1				
	.0	Прием мяча отраженного от сетки	1				
	с 06	Варианты техники приема и передач мяча	1				
	.0 4 по	Варианты подач мяча	1				
	11 .0 1	Общие правила поведения на занятиях физической культурой	1				
	18 .0 4	Варианты нападающего удара через сетку	1				
	по 13 .0 4	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем)	1				
	с	Правила техники безопасности на уроках физической культурой.	1				
	с 20 .0 4 по 25 .0	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1				

		Учебная игра в волейбол	1				
		Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит.	1				

	с 27 .0 4	Закрепление техники приема и передач мяча в прыжке, передача назад	1				
	по 02 .0 5	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1				
		Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.	1				
	с 04	Закрепление прямой верхней передачи	1				
	.0 5	Закрепление прямого нападающего удара	1				
	по 09 .0	Учебная игра	1				

### Лёгкая атлетика

9

	с 11 .0	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1				
	5 по	Равномерный бег (15 минут)	1				
	16 .0 5	Эстафетный бег	1				
	с 18	Бег 30 метров.	1				
	.0 5 по	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега	1				

23  
.0  
5

		Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1				
	с	Метание	1				
	25	гранаты в	1				
	.0	даль.					
	5	Закрепление	1				
	по	техники бега на 60 и	1				
	30	100 метров					
	.0	Доврачебная помощь	1				
	5	при травмах. Правила соревнований					
		<b>Итого:</b>	<b>105 ч</b>				

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

### **I. Учебники, учебные пособия для учащихся:**

1. В.И.Лях Физическая культура , 10-11 классы, М., Просвещение, 2014 г.
2. Методические рекомендации. 10–11 классы. Лях В. И. М. Просвещение, 2011 г.
3. Тестовый контроль. 10–11 классы Лях В. И. М. Просвещение, 2011 г.
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И. Лях, А.А. Зданевич М. Просвещение, 2011 г.

### **II. Дополнительные материалы, хрестоматии, сборники и т.п.:**

1. Баллингер Э.Г. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. – М., Просвещение, 1996.
2. Ковалев В.Д. Спортивные игры. – М.: Просвещение, 1988.
3. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1989.

### **Оформление рабочей программы.**

4.1. Текст набирается в редакторе Word for Windows шрифтом Times New Roman, 12, одинарный межстрочный интервал, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по ширине, абзац 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст и должны быть отделены от предыдущего и последующего текста одним интервалом.

Учебный план скрепляется, страницы нумеруются, на титульном листе проставляются подписи руководителя образовательного учреждения и руководителя методического городского объединения.

4.2. Титульный лист считается первым, но не нумеруется, как и листы приложения

4.3. В перечне учебно-методического обеспечения методические и учебные пособия, медиаресурсы указываются в алфавитном порядке по разделам в соответствии с требованиями к библиографическому описанию. Пример:

1. А. Г. Мордкович и др. Алгебра и начала анализа. Часть 2. Задачник. - М.: Мнемозина, 2007.
2. Единый государственный экзамен: Математика. – М.: Просвещение, Коминфо, 2006.
3. Горский Д., Ивин А.А. Краткий словарь по физкультуре. - М: Просвещение. 2006 .




