

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Бутурлинская средняя общеобразовательная школа
имени В.И. Казакова

«Утверждено»
Приказом директора
МАОУ «Бутурлинская СОШ
им. В.И. Казакова»
от «24» августа 2018г. № 295



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10 - 11 класс
на 2018- 2019 учебный год

Составил
учитель высшей квалификационной
категории
Андреев Александр Владимирович

2018 год
р.п. Бутурлино

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования

индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четътрехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;

сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ) ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	58(87)	58(87)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14(21)	14(21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)
1.4	Легкая атлетика	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	6(9)	6(9)
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	10(15)	10(15)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6(4)	6(4)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	4(6)	4(6)

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО
МАТЕРИАЛА ДЛЯ 10 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	27	10				17
3	Спортивные игры	30		14	3	9	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21		
5	Лыжная подготовка	24				24	
	Всего часов:	102	24		24	33	21

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО
МАТЕРИАЛА ДЛЯ 11 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть	3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока						
2	Легкая атлетика	27	10						17
3	Спортивные игры	30		14	3	9		4	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21				
5	Лыжная подготовка	24				24			
	Всего часов:	102	24		24	33		21	

Календарно-тематическое планирование 10 класс

Номера уроков	Название раздела программы; темы урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
	Легкая атлетика.	10		
1	Правила безопасного поведения на уроках по л/ атлетике и с/играх	1		
2	Техника прыжка в длину с места	1		
3	Прыжок в длину с места	1		
4	Челночный бег 3\10 м. сек. Старт с опорой на одну руку.	1		
5	Результат челночного бега.	1		
6	Бег 100 м\сек	1		
7	Эстафетный бег	1		
8	Прыжок в длину с разбега	1		
9	Кросс 1000 м.(6-и минутный бег)	1		
10	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1		
	Волейбол	14		
11	Стойка и перемещения	1		
12	Прём мяча снизу	1		
13	Приём и передача двумя руками сверху и снизу.	1		
14	Правила игры в волейбол.	1		
15	Нижняя прямая подача	1		
16	Приём мяча от сетки.	1		
17	Нижняя прямая подача	1		
18	Передача мяча сверху	1		
19	Передача мяча сверху	1		
20	Приём мяча стоя спиной к сетке	1		
21	Нижняя прямая подача	1		
22	Передача мяча стоя спиной к сетке	1		
23	Приём мяча от сетки	1		
24	Учебная игра	1		
	Гимнастика	21		
25	Правила безопасного поведения на уроках по гимнастике	1		
26	Акробатика: повторение элементов 9 класса	1		

27	Мост из положения стоя, встать, стойка на голове и руках	1		
28	Мост из положения стоя, встать, стойка на голове и руках	1		
29	Равновесие с выпад в перед и кувырок, длинный кувырок	1		
30	Равновесие с выпад в перед и кувырок, длинный кувырок	1		
31	Стойка на голове и руках у стены.	1		
32	Мост из положения стоя.	1		
33	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	1		
34	Соединение из 4,5 элементов	1		
35	Лазание по канату в два приёма	1		
36	Лазание по канату на руках..	1		
37	Висы на низкой перекладине	1		
38	Опорный прыжок	1		
39	Опорный прыжок	1		
40	Соединение на перекладине	1		
41	Подтягивание. Опорный прыжок.	1		
42	Висы и упоры на брусьях	1		
43	Соединение на брусьях	1		
44	Тест на гибкость.	1		
45	Учёт соединения на брусьях	1		
	Баскетбол	3		
46	Правила безопасного поведения игры в баскетбол	1		
47	Стойка баскетболиста	1		
48	Передача мяча двумя руками от груди	1		
	Лыжная подготовка	24		
49	Правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке	1		
50	Повороты на месте	1		
51	Одновременный двухшажный ход	1		
52	Техника ступающего шага	1		
53	Спуски со склона средней стойке	1		
54	Спуски со склона в низкой стойке	1		

55	Торможение полуплугом, плугом	1		
56	Вынужденное торможение	1		
57	Дистанция 1 км. на время	1		
58	Одновременный бесшажный ход	1		
59	Одновременный полуконьковый ход	1		
60	Коньковый ход без отталкивания палочек	1		
61	Прохождения на лыжах 2 км. на выносливость	1		
62	Подъём на склон наискось	1		
63	Одновременный бесшажный ход	1		
64	Дистанция 3 км (зачет)	1		
65	Одновременный двухшажный ход	1		
66	Попеременный двухшажный ход	1		
67	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
68	Спуски с гор в средней и низкой стойке	1		
69	Прохождение дистанции 5 км.	1		
70	Подъём на склон ёлочкой, лесенкой.	1		
71	Спуски и подъёмы с гор	1		
72	Эстафеты.	1		
	Баскетбол	9		
73	Правила безопасного поведения игры в баскетбол. Стойка баскетболиста	1		
74	Передача мяча двумя руками от груди	1		
75	Передача мяча одной от плеча	1		
76	Передача мяча с отскоком об пол	1		
77	Техника ведения мяча	1		
78	Ведения мяча на месте и в движении	1		
79	Правила игры в баскетбол	1		
80	Броски по кольцу с разных точек	1		
81	Учебно-тренировочная игра	1		
	Лёгкая атлетика, с/и Футбол, волейбол	21		
82	Правила безопасного поведения на уроках по легкой атлетике и с/играм.	1		

83	Прыжок в длину с места	1		
84	Техника метания гранаты	1		
85	Техника метания гранаты с 3 и 5 шагов	1		
86	Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги	1		
87	Техника метания гранаты-учёт	1		
88	Техника прыжка в длину с разбега	1		
89	Техника прыжка в высоту способом перешагивание	1		
90	Прыжок в высоту	1		
91	Прыжок в высоту	1		
92	Прыжок в высоту на результат	1		
93	Бег 60 м\сек	1		
94	Подтягивание	1		
95	Метание гранаты на дальность	1		
96	Челночный бег. Футбол правила игры	1		
97	Прыжок в длину на результат	1		
98	Кроссовая подготовка. Футбол-отбор мяча	1		
99	Кроссовая подготовка. Футбол-обманные движения	1		
100	Прыжок в длину на результат	1		
101	Футбол-удар головой	1		
102	Кросс 1500 м.мин	1		

Календарно-тематическое планирование в 11 а классе

Номера уроков	Название раздела программы; темы урока	Количество часов	Дата	Примечание
	Легкая атлетика.	10		
1	Правила безопасного поведения на уроках по л/ атлетике и с/играх	1		
2	Техника прыжка в длину с места	1		
3	Прыжок в длину с места	1		
4	Челночный бег 3\10 м. сек. Старт с опорой на одну руку.	1		
5	Результат челночного бега.	1		
6	Бег 100 м\сек	1		
7	Эстафетный бег	1		
8	Прыжок в длину с разбега	1		
9	Кросс 1000 м.(6-и минутный бег)	1		
10	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1		
	Волейбол	14		
11	Стойка и перемещения	1		
12	Прём мяча снизу	1		
13	Приём и передача двумя руками сверху и снизу.	1		
14	Правила игры в волейбол.	1		
15	Нижняя прямая подача	1		
16	Приём мяча от сетки.	1		
17	Нижняя прямая подача	1		
18	Передача мяча сверху	1		
19	Передача мяча сверху	1		
20	Приём мяча стоя спиной к сетке	1		
21	Нижняя прямая подача	1		
22	Передача мяча стоя спиной к сетке	1		
23	Приём мяча от сетки	1		
24	Учебная игра	1		
	Гимнастика	21		
25	Правила безопасного поведения на уроках по гимнастике	1		
26	Акробатика: повторение элементов 9 класса	1		

27	Акроб:- Д- мост из положения стоя, встать. М- Стойка на голове и руках	1		
28	Акроб:- Д- мост из положения стоя, встать. М- Стойка на голове и руках	1		
29	Акроб: Д- равновесие с выпад в перёд и кувырок М- длинный кувырок	1		
30	Акроб: Д- равновесие с выпад в перёд и кувырок М- длинный кувырок	1		
31	Стойка на голове и руках у стены.	1		
32	Мост из положения стоя.	1		
33	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	1		
34	Соединение из 4,5 элементов	1		
35	Лазание по канату в два приёма	1		
36	Лазание по канату на руках..	1		
37	Висы на низкой перекладине	1		
38	Опорный прыжок: Д- боком через коня М- сгнув ноги через козла.	1		
39	Опорный прыжок	1		
40	Соединение на перекладине	1		
41	Подтягивание. Опорный прыжок.	1		
42	Висы и упоры на брусьях	1		
43	Соединение на брусьях	1		
44	Тест на гибкость.	1		
45	Учёт соединения на брусьях	1		
	Баскетбол	3		
46	Правила безопасного поведения игры в баскетбол	1		
47	Стойка баскетболиста	1		
48	Передача мяча двумя руками от груди	1		
	Лыжная подготовка	24		
49	Правила безопасного поведения на	1		

	уроках по лыжной подготовке			
50	Повороты на месте	1		
51	Одновременный двухшажный ход	1		
52	Техника ступающего шага	1		
53	Спуски со склона средней стойке	1		
54	Спуски со склона в низкой стойке	1		
55	Торможение полуплугом, плугом	1		
56	Вынужденное торможение	1		
57	Дистанция 1 км. на время	1		
58	Одновременный бесшажный ход	1		
59	Одновременный полуконьковый ход	1		
60	Коньковый ход без отталкивания палочек	1		
61	Прохождения на лыжах 2 км. на выносливость	1		
62	Подъём на склон наискось	1		
63	Одновременный бесшажный ход	1		
64	Дистанция 3 км (зачет)	1		
65	Одновременный двухшажный ход	1		
66	Попеременный двухшажный ход	1		
67	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
68	Спуски с гор в средней и низкой стойке	1		
69	Прохождение дистанции 5 км.	1		
70	Подъём на склон ёлочкой, лесенкой.	1		
71	Спуски и подъёмы с гор	1		
72	Эстафеты.	1		
	Баскетбол	9		
73	Правила безопасного поведения игры в баскетбол. Стойка баскетболиста	1		
74	Передача мяча двумя руками от груди	1		
75	Передача мяча одной от плеча	1		
76	Передача мяча с отскоком об пол	1		
77	Техника ведения мяча	1		
78	Ведения мяча на месте и в движении	1		

79	Правила игры в баскетбол	1		
80	Броски по кольцу с разных точек	1		
81	Учебно-тренировочная игра	1		
	Лёгкая атлетика, с/и Футбол, волейбол	21		
82	Правила безопасного поведения на уроках по л \атлетике и с \ играм.	1		
83	Прыжок в длину с места	1		
84	Техника метания гранаты	1		
85	Техника метания гранаты с 3 и 5 шагов	1		
86	Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги	1		
87	Техника метания гранаты-учёт	1		
88	Техника прыжка в длину с разбега	1		
89	Техника прыжка в высоту способом перешагивание	1		
90	Прыжок в высоту	1		
91	Прыжок в высоту	1		
92	Прыжок в высоту на результат	1		
93	Бег 60 м\сек	1		
94	Подтягивание	1		
95	Метание гранаты на дальность	1		
96	Челночный бег. Футбол правила игры	1		
97	Прыжок в длину на результат	1		
98	Кроссовая подготовка. Футбол-отбор мяча	1		
99	Кроссовая подготовка. Футбол-обманные движения	1		
100	Прыжок в длину на результат	1		
101	Футбол-удар головой	1		
102	Кросс 1500 м.мин	1		

Календарно-тематическое планирование в 11 б классе

Номера уроков	Название раздела программы; темы урока	Количество часов	Дата	Примечание
	Легкая атлетика.	10		
1	Правила безопасного поведения на уроках по л/ атлетике и с/играх	1		
2	Техника прыжка в длину с места	1		
3	Прыжок в длину с места	1		
4	Челночный бег 3\10 м. сек. Старт с опорой на одну руку.	1		
5	Результат челночного бега.	1		
6	Бег 100 м\сек	1		
7	Эстафетный бег	1		
8	Прыжок в длину с разбега	1		
9	Кросс 1000 м.(6-и минутный бег)	1		
10	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1		
	Волейбол	14		
11	Стойка и перемещения	1		
12	Прём мяча снизу	1		
13	Приём и передача двумя руками сверху и снизу.	1		
14	Правила игры в волейбол.	1		
15	Нижняя прямая подача	1		
16	Приём мяча от сетки.	1		
17	Нижняя прямая подача	1		
18	Передача мяча сверху	1		
19	Передача мяча сверху	1		
20	Приём мяча стоя спиной к сетке	1		
21	Нижняя прямая подача	1		
22	Передача мяча стоя спиной к сетке	1		
23	Приём мяча от сетки	1		
24	Учебная игра	1		
	Гимнастика	21		18
25	Правила безопасного поведения на уроках по гимнастике	1		

26	Акробатика: повторение элементов 9 класса	1		
27	Акроб:- Д- мост из положения стоя, встать. М- Стойка на голове и руках	1		
28	Акроб:- Д- мост из положения стоя, встать. М- Стойка на голове и руках	1		
29	Акроб: Д- равновесие с выпад в перёд и кувырок М- длинный кувырок	1		
30	Акроб: Д- равновесие с выпад в перёд и кувырок М- длинный кувырок	1		
31	Стойка на голове и руках у стены.	1		
32	Мост из положения стоя.	1		
33	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	1		
34	Соединение из 4,5 элементов	1		
35	Лазание по канату в два приёма	1		
36	Лазание по канату на руках..	1		
37	Висы на низкой перекладине	1		
38	Опорный прыжок: Д- боком через коня М- сгнув ноги через козла.	1		
39	Опорный прыжок	1		
40	Соединение на перекладине	1		
41	Подтягивание. Опорный прыжок.	1		
42	Висы и упоры на брусьях	1		
43	Соединение на брусьях	1		
44	Тест на гибкость.	1		
45	Учёт соединения на брусьях	1		
	Баскетбол	3		
46	Правила безопасного поведения игры в баскетбол	1		
47	Стойка баскетболиста	1		
48	Передача мяча двумя руками от груди	1		

	Лыжная подготовка	24		
49	Правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке	1		
50	Повороты на месте	1		
51	Одновременный двухшажный ход	1		
52	Техника ступающего шага	1		
53	Спуски со склона средней стойке	1		
54	Спуски со склона в низкой стойке	1		
55	Торможение полуплугом, плугом	1		
56	Вынужденное торможение	1		
57	Дистанция 1 км. на время	1		
58	Одновременный бесшажный ход	1		
59	Одновременный полуконьковый ход	1		
60	Коньковый ход без отталкивания палочек	1		
61	Прохождения на лыжах 2 км. на выносливость	1		
62	Подъём на склон наискось	1		
63	Одновременный бесшажный ход	1		
64	Дистанция 3 км (зачет)	1		
65	Одновременный двухшажный ход	1		
66	Попеременный двухшажный ход	1		
67	Одновременный двухшажный коньковый ход	1		
68	Спуски с гор в средней и низкой стойке	1		
69	Прохождение дистанции 5 км.	1		
70	Подъём на склон ёлочкой, лесенкой.	1		
71	Спуски и подъёмы с гор	1		
72	Эстафеты.	1		
	Баскетбол	9		
73	Правила безопасного поведения игры в баскетбол. Стойка баскетболиста	1		
74	Передача мяча двумя руками от груди	1		
75	Передача мяча одной от плеча	1		
76	Передача мяча с отскоком об пол	1		

77	Техника ведения мяча	1		
78	Ведения мяча на месте и в движении	1		
79	Правила игры в баскетбол	1		
80	Броски по кольцу с разных точек	1		
81	Учебно-тренировочная игра	1		
	Лёгкая атлетика, с/и Футбол,волейбол	21		
82	Правила безопасного поведения на уроках по л \атлетике и с \ играм.	1		
83	Прыжок в длину с места	1		
84	Техника метания гранаты	1		
85	Техника метания гранаты с 3 и 5 шагов	1		
86	Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги	1		
87	Техника метания гранаты-учёт	1		
88	Техника прыжка в длину с разбега	1		
89	Техника прыжка в высоту способом перешагивание	1		
90	Прыжок в высоту	1		
91	Прыжок в высоту	1		
92	Прыжок в высоту на результат	1		
93	Бег 60 м\сек	1		
94	Подтягивание	1		
95	Метание гранаты на дальность	1		
96	Челночный бег. Футбол правила игры	1		
97	Прыжок в длину на результат	1		
98	Кроссовая подготовка. Футбол-отбор мяча	1		
99	Кроссовая подготовка. Футбол-обманные движения	1		
100	Прыжок в длину на результат	1		
101	Футбол-удар головой	1		
102	Кросс 1500 м.мин	1		

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные 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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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.

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.

2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр¹, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных

4. Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно

воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью

преимущественно на среднeperесеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования .

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

6. Элементы единоборств

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

7. Плавание

В школах, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания. Уроки по плаванию можно чередовать с уроками по другим разделам, вести их в виде отдельных курсов, а также выносить за сетку учебных занятий и проводить в открытых водоемах, соблюдая правила безопасности.

С девушками и юношами, которые в силу, ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению плаванием всеми спортивными способами, разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

В 10—11 классах следует усилить акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания, на формирование умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

8. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Часы вариативной части (15) были распределены следующим образом: Подвижные игры – 3ч.; Легкая атлетика – 6ч.; Лыжная подготовка – 6ч.

Часы, отведенные на изучение элементов единоборств (9) отведены в раздел спортивных игр (6) и гимнастики (3).

Учебн-методическое обеспечение

Подвижные игры: Волейбольная площадка. Сетка волейбольная; мяч волейбольный; Площадка баскетбольная; кольца баскетбольные с сеткой; мяч баскетбольный; мяч футбольный; фишки ограничительные; свисток; секундомер.

Гимнастика с элементами акробатики: Конь гимнастический; козел гимнастический; мостик подкидной гимнастический; перекладина гимнастическая высокая; перекладина разноуровневая; мат гимнастический; канат гимнастический; шведская стенка; бревно гимнастическое; брусья параллельные; брусья разноуровневые; скамейка гимнастическая; скакалка.

Легкоатлетические упражнения: Беговая дорожка; сектор для прыжков в длину с разбега; сектор для прыжков в высоту; секундомер.

Лыжная подготовка: Лыжи; ботинки лыжные; палки лыжные

Литература:

1. Виленский М. Я. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общей редакцией М. Я. Виленского. – М.; Просвещение, 2009).
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич // М.; Просвещение. – 2008.
3. <http://fizkultura-na5.ru>

