

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ува-Туклинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Александров

Протокол от 31.08.22 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ «Ува-Туклинская

СОШ» от 31.08.2022 № 63/к -од

Директор В.И. Холкин



ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

МОУ «Ува-Туклинская СОШ»

Протокол от 31.08.2022 № 1

Рабочая программа

по предмету Физическая культура

для 10-11 класса (ов)

Составитель(и):

Пашкин СВ
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования на основе примерной комплексной программы по физической культуре и авторской программы по физической культуре, с учетом учебного плана МОУ Ува-Туклинская СОШ». (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2018 г). Рабочая программа для 10 -11 х классах конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Основной функцией рабочей программы является организационно-планирующая, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала.

Общая характеристика учебного предмета.

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 соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для 10 - 11х классах двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Место предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану МОУ «Ува-Туклинская СОШ » реализуется базовый уровень усвоения материала. Программа предполагает обучение в объеме 68 часов в 10-11-ом классе из расчета 2 учебных часа в неделю. Срок реализации учебной программы – один учебный год.

Формы и методы, технологии обучения.

В организации образовательного процесса на уроках физической культуры используются современные образовательные технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии
2. Игровые технологии
3. Учебные исследования.
4. Интерактивные формы и методы обучения.

На уроках применяются различные формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая. При этом по видам деятельности учителя и учеников разделяются типы уроков: комбинированный урок, урок открытия новых знаний, урок формирования умений и навыков.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование 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;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В соответствии с целью образовательной области формируются задачи учебного предмета:

- создание представлений об индивидуальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся по физической культуре.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Критерии и нормы оценки уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;

- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

Формы и средства контроля.

Проверка двигательных действий осуществляется посредством зачетов и тестов.

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

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

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся 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.

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

Социокультурные основы.

10-11 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы.

10-11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы.

10-11 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Подвижные игры.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Футбол

10–11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкоатлетические упражнения.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка.

10–11 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности
2. Всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому
3. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения
4. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре
5. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками
6. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
7. Использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
8. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта
9. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
10. Основы организации двигательного режима
11. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия
12. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни
13. Способы самоконтроля.
14. Достижения спортсменов на олимпийских играх (отечественных и зарубежных).
15. Способы регулирования массы тела.

Легкая атлетика: основная цель – совершенствование скоростных качеств; развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног.

Воспитание волевых качеств.

Баскетбол: основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук;

Футбол: основная цель - совершенствование точности и быстроты движений ног тактильной чувствительности, развития моторики ног;

Гимнастика с элементами акробатики: основная цель – совершенствование координационных способностей и общей выносливости. Усвоить выполнение гимнастических упражнений, правил безопасности, страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание внимания, трудолюбия.

Волейбол: основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук;

Лыжная подготовка: основная цель - совершенствование и развитие точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу. В результате освоения основного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны:

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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.

Материально – техническое оснащение учебного процесса.

1. Гимнастические стенки (большой спортивный зал, малый спортивный зал).
2. Скамейки гимнастические жесткие.
3. Маты гимнастические.
4. Мяч малый теннисный.
5. Скакалки гимнастические.
6. Палка гимнастическая.
7. Обруч гимнастический.
8. Стойки для прыжков в высоту.
9. Планка для прыжков в высоту.
10. Рулетка измерительная (10 м).
11. Конусы разметочные.
12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
13. Мячи баскетбольные.
14. Стойки волейбольные универсальные.
15. Сетка волейбольная.
16. Табло перекидное.
17. Мячи футбольные.
18. Насос для накачивания мячей.
19. Мячи для метания (150гр).
20. Гранаты для метания (250гр; 300гр; 500гр;700гр).
21. Пластиковые лыжи (комплект: ботинки, палки крепления).
22. Столы теннисные.
23. Ракетки для тенниса, шарики теннисные.
24. Спортивная форма для соревнований.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры

Вид программного материала	Часы
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	20
Спортивные игры	22
Гимнастика	12
Лыжная подготовка	14
Кол-во за год	68

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по полугодиям при 2-х часах в неделю

Вид программного материала	Часы
полугодие	
Легкая атлетика	7
Спортивные игры (баскетбол)	6

Гимнастика	6
Спортивные игры (баскетбол)	12
Лыжная подготовка	12
Спортивные игры (волейбол)	7
Спортивные игры (волейбол)	7
Легкая атлетика	11
Основы знаний	В процессе урока
Кол-во часов за 1 полугодие	66
Кол-во часов за 2 полугодие	76
Кол-во часов за год	68

Информационно-методическое обеспечение.

Для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич 7-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении / Ф.И.Собянин – М.: Дрофа, 2007.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. \ Г.А.Колодицкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. \ Г.А.Колодицкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011
5. Физкультура. 10 класс: поурочные планы. \ М.В.Видякин, В.И.Виненко. – Волгоград: Учитель, 2007.

Для ученика:

1. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов. \Лях В.И., Зданевич А.А – М.: изд. «Просвещение» 2009.

Интернет ресурсы:

1. <http://le-savchen.ucoz.ru>
2. <http://school-collection.edu.ru>
3. <http://old.fipi.ru>

**Учебно-тематическое планирование.
10 класс.**

№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	Примечание
Легкая атлетика		10	
1	Вводный инструктаж. ТБ по л\а. Сов-ие низкого и высокого старта, финиширование	1	
2	Сов-ие в\с, н\с, ст. разбег, финиширование	1	
3	Сов-ие бега с ускорением 60-80 м, техники длительного бега	1	
4	Сов-ие прыжка в длину с разбега Бег 30 м	1	
5	Контроль 100м. Сов-ие прыжка в длину с разбега.	1	
6	Контроль 200м. Сов-ие прыжка в длину с разбега.	1	
7	Контроль 400м. Сов-ие метания гранаты	1	
8	Контроль 1000 м (ю), 500м (д). Сов-ие метания гранаты	1	
9	Контроль 3000 м (ю), 2000м (д). Сов-ие метания гранаты	1	
10	Контроль метания гранаты	1	
Спортивные игры (баскетбол)		11	
11	Сов-ие техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. ТБ по баскетболу	1	
12	Сов-ие вариантов ловли и передачи мяча, вариантов бросков мяча на точность и быстроту	1	
13	Сов-ие ведения мяча 30м, броски мяча на точность и быстроту.	1	
14	Сов-ие тактики игры в защите и нападении	1	
15	Сов-ие штрафных бросков, действий против игрока с мячом и без мяча	1	
16	Контроль ведения мяча 30м. Сов-ие штрафных бросков, действий против игрока с мячом и без мяча	1	
17	Сов-ие вариантов бросков мяча	1	
18	Контроль штрафного броска. Сов-ие тактики игры в защите и нападении	1	
19	Сов-ие вариантов бросков мяча	1	
20	Сов-ие тактики игры в защите и нападении	1	
21	Сов-ие тактики игры в защите и нападении	1	
Гимнастика с элементами акробатики		6	
22	ТБ по гимнастике. Акробатические упражнения.	1	
23	Акробатические упражнения	1	
24	Висы и упоры.	1	
25	Висы и упоры.	1	
26	Висы и упоры. Лазание по канату.	1	
27	Лазание по канату.	1	
Лыжная подготовка		14	
28	ТБ по л\п. Сов-ие попеременног одно- и двухшажного хода, преодоление подъемов. Вводный инструктаж.	1	
29	Сов-ие попеременног одно- и двухшажного хода, преодоление подъемов.	1	
30	Контроль ПОХ и ПДХ. Сов-ие преодоления подъемов	1	
31	Контроль преодоления подъемов. Прохождение дистанции 3 км	1	
32	Контроль 1 км (д), 2 км (ю). Сов-ие перехода с одного хода на другой.	1	
33	Сов-ие перехода с одного хода на другой.	1	
34	Контроль перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4 км	1	
35	Контроль 2 км (д), 3 км (ю). Сов-ие преодоления препятствий.	1	
36	Сов-ие преодоления препятствий.	1	
37	Контроль преодоления препятствий. Прохождение дистанции 6 км (ю), 4 км (д)	1	
38	Прохождение дистанции 6 км (ю), 4км (д).	1	
39	Контроль 3км (д), 4км (ю).	1	
40	Прохождение дистанции 6 км (ю), 4км (д).	1	
41	Контроль 3 км (д), 5км (ю).	1	
Спортивные игры (волейбол)		16	
42	ТБ по волейболу. Сов-ие техники приема и передачи мяча.	1	
43	Сов-ие техники приема и передачи мяча.	1	
44	Сов-ие техники приема и передачи мяча, подачи мяча	1	
45	Сов-ие техники приема и передачи мяча, подачи мяча	1	
46	Сов-ие индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	
47	Сов-ие техники нападающего удара	1	
48	Контроль техники приема мяча. Сов-ие нападающего удара	1	
49	Контроль техники передачи мяча. Сов-ие техники одиночного	1	

	блокирования		
50	Сов-ие техники одиночного блокирования	1	
51	Контроль подачи мяча. Сов-ие техники одиночного блокирования	1	
52	Двусторонняя игра по правилам.	1	
53	Контроль индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя игра.	1	
54	Сов-ие техники нападающего удара, техники одиночного блокирования	1	
55	Контроль техники нападающего удара. Сов-ие техники одиночного блокирования	1	
56	Контроль техники одиночного блокирования. Двусторонняя игра.	1	
57	Контроль двусторонней игры.	1	
Легкая атлетика		11	
58	ТБ по л/а. Сов-ие прыжков в высоту с разбега, полоса препятствий.	1	
59	Контроль прыжков в высоту с разбега. Сов-ие спринтерского и длительного бега	1	
60	Сов-ие прыжки в длину с разбега. Бег 30 м	1	
61	Контроль 100 м. Сов-ие прыжки в длину с разбега.	1	
62	Сов-ие прыжки в длину с разбега, спринтерского бега	1	
63	Контроль 200 м. Сов-ие прыжки в длину с разбега.	1	
64	Контроль прыжков в длину с/р. Сов-ие метание гранаты	1	
65	Сов-ие метание гранаты, эстафетный бег игра в мини-футбол	1	
66	Контроль эстафетного бега. Сов-ие метание гранаты	1	
67	Контроль метание гранаты. Игра в мини-футбол	1	
68	Контроль 2000м (д), 3000м (ю) по беговой дорожке	1	

**Учебно-тематическое планирование.
11 класс.**

№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	Примечание
Легкая атлетика		10	
1	Вводный инструктаж. ТБ по л\а. Сов-ие низкого и высокого старта, финиширование	1	
2	Сов-ие в\с, н\с, ст. разбег Бег 30 м	1	
3	Сов-ие бега с ускорением 60-80 м, техники длительного бега	1	
4	Контроль челночный бег 3х10 м. Сов-ие прыжка в длину с разбега	1	
5	Сов-ие эстафетного бега,	1	
6	Сов-ие эстафетного бега,	1	
7	Контроль прыжка в длину с разбега. Сов-ие техники длительного бега	1	
8	Контроль 400м. Сов-ие метания гранаты	1	
9	Контроль 1000 м (ю), 500м (д). Сов-ие метания гранаты	1	
10	Контроль 3000 м (ю), 2000м (д). Сов-ие метания гранаты	1	
Спортивные игры (баскетбол)		11	
11	Сов-ие техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. ТБ по баскетболу	1	
12	Сов-ие вариантов ловли и передачи мяча, вариантов бросков мяча на точность и быстроту	1	
13	Сов-ие вариантов ведения мяча, броски мяча на точность и быстроту.	1	
14	Сов-ие вариантов бросков мяча.	1	
15	Сов-ие тактики игры в защите и нападении	1	
16	Сов-ие штрафных бросков. Контроль подтягивания на перекладине.	1	
17	Сов-ие штрафных бросков, тактики игры в защите и нападении	1	
18	Контроль штрафного броска. Сов-ие тактики игры в защите и нападении	1	
19	Сов-ие вариантов бросков мяча. Контроль броска мяча после ведения в прыжке из-под щита.	1	
20	Контроль бросков мяча на точность и быстроту. Сов-ие тактики игры в защите и нападении	1	
21	Контроль учебно-тренировочной игры	1	
Гимнастика с элементами акробатики		11	
22	Акробатическме упражнения.	1	
23	Акробатическме упражнения.	1	
24	Акробатическме упражнения.	1	
25	Акробатическме упражнения.	1	
26	Акробатическме упражнения.	1	
27	Висы и упры.	1	
28	Висы и упры.	1	
29	Висы и упры.	1	
30	Висы и упры.	1	
31	Висы и упры.	1	
32	Висы и упры.	1	
Лыжная подготовка		11	
33	ТБ по л\п. Сов-ие попеременног одно- и двухшажного хода, одновременные ходы. Вводный инструктаж.	1	
34	Сов-ие попеременног одно- и двухшажного хода, одновременные ходы.	1	
35	Контроль ПОХ и ПДХ. Сов-ие одновременных ходов	1	
36	Контроль одновременных ходов. Прохождение дистанции 3 км	1	
37	Контроль перехода с одного хода на другой. Обучение коньковому ходу	1	
38	Контроль 2 км (д), 3 км (ю). Сов-ие спусков с поворотами со склонов.	1	
39	Сов-ие спусков с поворотами и с торможением	1	
40	Контроль спуска с торможением. Прохождение дистанции 8 км (ю), 5км (д).	1	
41	Контроль 3км (д), 4км (ю).	1	
42	Прохождение дистанции 10 км (ю), 5 км (д).	1	
43	Контроль 3 км (д), 5км (ю).	1	
Спортивные игры (волейбол)		13	
44	ТБ по волейболу. Сов-ие техники приема и передачи мяча.	1	
45	Сов-ие техники приема и передачи мяча.	1	
46	Сов-ие техники приема и передачи мяча, подачи мяча	1	
47	Сов-ие защитных действий.	1	
48	Сов-ие техники нападающего удара	1	
49	Сов-ие техники нападающего удара	1	
50	Контроль техники приема мяча. Сов-ие нападающего удара	1	

51	Контроль техники передачи мяча. Сов-ие техники одиночного блокирования	1	
52	Сов-ие техники одиночного блокирования	1	
53	Контроль подачи мяча. Сов-ие техники одиночного блокирования	1	
54	Двусторонняя игра по правилам.	1	
55	Сов-ие техники нападающего удара, техники одиночного блокирования	1	
56	Контроль двусторонней игры.	1	
Легкая атлетика		12	
57	ТБ по л\а. Сов-ие прыжков в высоту с разбега	1	
58	Сов-ие прыжков в высоту с разбега	1	
59	Контроль прыжков в высоту с разбега. Сов-ие спринтерского и длительного бега	1	
60	Сов-ие прыжки в длину с разбега. Игра в мини-футбол	1	
61	Контроль 100 м. Сов-ие прыжки в длину с разбега.	1	
62	Сов-ие прыжки в длину с разбега, спринтерского бега	1	
63	Контроль 200 м. Сов-ие прыжки в длину с разбега.	1	
64	Контроль 400м. Сов-ие прыжки в длину с разбега, метание гранаты	1	
65	Сов-ие метание гранаты Игра в мини-футбол	1	
66	Контроль метания гранаты Игра в мини-футбол	1	
67	Сдача зачета по ОФП.	1	
68	Сдача зачета по ОФП.	1	

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

10 КЛАСС

Сроки изучения учебного материала по неделям	Раздел, тема, поурочное планирование	Ученик должен знать (основные понятия, терминология, темы)	Ученик должен уметь (овладение техникой элемента, выполнение контрольных нормативов)	Ключевые понятия, которые необходимо повторить, межпредметная связь
	1. Лёгкая атлетика:			
	Эстафетный бег	Правила ТБ профилактика травматизма на уроках лёгкой атлетики. Влияние образа жизни на состояние здоровья, ФК в семье. Утомление,	Уметь составлять индивидуальные комплексы ФУ различной направленности. Уметь передавать без потери скорости	Разминочный бег, разминка, скорость финишных рывков, выход со старта, СБУ, СПУ, зона передачи эстафетной палочки
	Спринтерский бег(100 м)	переутомление, их признаки и меры предупреждения, тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС.	Технически правильно выполнять команды, выходить со старта не «прыжком», а выбеганием	
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Виды передачи эстафетной палочки (сверху и снизу), зона передачи (20 м).	Способы прыжков в длину с разбега, основные фазы прыжка, положение тела в прыжке, последовательность разминки, подбор разбега.	
	Тройной и пятерной прыжок с места	Техника бега, команды «на старт», «внимание», «марш», стартовый разгон. Положение тела при старте, выход со старта, бег по дистанции, финиширование.	Держание гранаты, разбег и финальное усиление, сохранение равновесия – фазы метания	
	Метание гранаты на дальность		Значение бега на длинные дистанции для укрепления ССС, тактика бега и техника бега, дыхание во время бега	
	Бег на длинные дистанции 800, 2000, 3000 м.		Совершенствовать индивидуальную технику соревновательных упражнений . Выполнять легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности	

	2. Баскетбол			
	Ловля мяча в прыжке и после отскока от щита	Правила ТБ и профилактика травматизма на уроках баскетбола, утомление, переутомление во время занятий, его признаки и меры предупреждения	Все элементы баскетбола выполнять технически правильно, штрафной бросок, передачи, опека игрока, личная и зонная защита, взаимодействия игроков в защите и в нападении. Уметь играть в баскетбол, уметь дозировать физическую нагрузку и направленность ФУ, уметь проводить приёмы массажа и самомассажа, судейство по виде спорта. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные техникотактические действия баскетбола. Совершенствовать технические приемы и командно-тактических действия в баскетболе в условиях соревновательной деятельности	Траектория полёта, отскок, пас, зона, ведение, пробежка, остановка, тайм-аут, стойка, замена, защита личная и зонная, опека игрока, утомление, перегрузка
	Передача мяча одной рукой в движении			
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	Правила соревнований, значение Б/Б в системе физического воспитания. Действия в защите и в нападении.		
	Броски по кольцу в движении и с разных точек. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Взаимодействие игроков в защите: переключение, проскальзывание. Взаимодействия в нападении: «передай мяч и выйди», «двойка». Двусторонняя игра. Развитие ДК	Правила соревнований по баскетболу, умышленный фол, фолы в особых ситуациях, четыре командных фолла, один на один, фол игроку команды, контролирующей мяч, жесты судей.		
	3. Волейбол			
	Передача мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками в зонах: 5-3-4, 6-2-3 и 1-3-2 стоя лицом к цели, в зонах 6-3-2 и 6-3-4 стоя спиной к цели. Приём мяча отражённого сеткой. Приём мяча с выпадом и в падении Передача мяча у сетки и через сетку в прыжке Верхняя прямая передача	Правила ТБ на занятиях волейбола, профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах. Роль и значение волейбола в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни. Правила соревнований по волейболу: подача, приём, замена, двойное касание, четыре касания, касание сетки игроком Положение кистей рук и	Уметь демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные техникотактические действия волейбола. Уметь проводить занятия ФК и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Проводить судейство соревнований по волейболу. Составлять индивидуальные комплексы ФУ различной	Терминологию: пас, блок, нападение, подача, замена, дисквалификация, правила соревнований.

		расположение пана мяче при приёме и передаче.	направленности. Уметь определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия ФУ. Совершенствовать технические приемы и командно-тактических действия в волейболе в условиях соревновательной деятельности	
	4 Гимнастика			
	Строевые приёмы. Длинный кувырок через препятствия(ю). Стойка на голове и руках силой (ю). Кувырок назад через стойку на кистях (Сед углом на полу (д). Перекатом стойка на лопатках (д). Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю).	Правила техники безопасности на уроках гимнастики, профилактику травматизма, страховку на снарядах и самостраховку. Знать правила личной гигиены, роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни, значение правильной осанки.	Уметь технически правильно выполнять кувырок вперёд через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону. Девушки выполнять комбинации из ранее освоенных элементов. Выполнять комбинации из упражнений.	Осанка, строй, шеренга, дистанция, интервал, комбинация, элемент, страховка, висы, упоры, хват сверху, хват снизу.
	5. Лыжная подготовка			
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный хлд. Переход с одновременного на попеременный ход. Преодоление препятствий и подъёмов. Торможение, повороты. Переход с хода на ход в зависимости от дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 и 8 км.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки, профилактика травматизма, тепловой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, подбор инвентаря, применение мазей, требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Технику лыжных ходов. Значение лыжной подготовки для функционального состояния организма и развития сердечно сосудистой системы и дыхательной системы.	Выполнять и показать технику всех способов передвижения на лыжах, подбирать инвентарь, устанавливать крепление на лыжах. Уметь пользоваться лыжными мазями в зависимости от погодных условий. Уметь правильно распределять силы на дистанции. Совершенствовать индивидуальную технику в ходьбе на лыжах одновременным, попеременным и коньковым ходами	Названия ходов, дистанция, интервал. Классические лыжные хлды, коньковые лыжные ходы. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
11 КЛАСС**

Сроки изучения учебного материала по неделям	Раздел, тема, поурочное планирование	Ученик должен знать (основные понятия, терминология, темы)	Ученик должен уметь (овладение техникой элемента, выполнение контрольных нормативов)	Ключевые понятия, которые необходимо повторить, межпредметная связь
	1. Лёгкая атлетика:			
	Эстафетный бег	Правила ТБ профилактика травматизма на уроках лёгкой атлетики. Влияние образа жизни на состояние здоровья, ФК в семье. Утомление,	Уметь составлять индивидуальные комплексы ФУ различной направленности. Уметь передавать без потери скорости	Разминочный бег, разминка, скорость финишных рывков, выход со старта, СБУ, СПУ, зона передачи эстафетной палочки
	Спринтерский бег(100 м)400 м	переутомление, их признаки и меры предупреждения, тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС.	Технически правильно выполнять команды, выходить со старта не «прыжком», а выбеганием	
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Виды передачи эстафетной палочки (сверху и снизу), зона передачи (20 м).	Способы прыжков в длину с разбега, основные фазы прыжка, положение тела в прыжке,	
	Тройной и пятерной прыжок с места	Техника бега, команды «на старт», «внимание», «марш», стартовый разгон. Положение тела при старте, выход со старта, бег по дистанции, финиширование.	последовательность разминки, подбор разбега.	
	Метание гранаты на дальность	Техника бега, команды «на старт», «внимание», «марш», стартовый разгон. Положение тела при старте, выход со старта, бег по дистанции, финиширование.	Держание гранаты, разбег и финальное усиление, сохранение равновесия – фазы метания	
	Бег на длинные дистанции 800, 2000, 3000 м.	. . .	Значение бега на длинные дистанции для укрепления ССС, тактика бега и техника бега, дыхание во время бега Совершенствовать индивидуальную технику соревновательных упражнений . Выполнять легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности	

	2. Баскетбол			
	Ловля мяча в прыжке и после отскока от щита	Правила ТБ и профилактика травматизма на уроках баскетбола, утомление, переутомление во время занятий, его признаки и меры предупреждения	Все элементы баскетбола выполнять технически правильно, штрафной бросок, передачи, опека игрока, личная и зонная защита, взаимодействия игроков в защите и в нападении. Уметь играть в баскетбол, уметь дозировать физическую нагрузку и направленность ФУ, уметь проводить приёмы массажа и самомассажа, судейство по виде спорта. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные техникотактические действия баскетбола. Совершенствовать технические приемы и командно-тактических действия в баскетболе в условиях соревновательной деятельности	Траектория полёта, отскок, пас, зона, ведение, пробежка, остановка, тайм-аут, стойка, замена, защита личная и зонная, опека игрока, утомление, перегрузка
	Передача мяча одной рукой в движении			
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	Правила соревнований, значение Б/Б в системе физического воспитания. Действия в защите и в нападении.		
	Броски по кольцу в движении и с разных точек. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Взаимодействие игроков в защите: переключение, проскальзывание. Взаимодействия в нападении: «передай мяч и выйди», «двойка». Двусторонняя игра. Развитие ДК	Правила соревнований по баскетболу, умышленный фол, фолы в особых ситуациях, четыре командных фолы, один на один, фол игроку команды, контролирующей мяч, жесты судей.		
	3. Волейбол			
	Передача мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками в зонах: 5-3-4, 6-2-3 и 1-3-2 стоя лицом к цели, в зонах 6-3-2 и 6-3-4 стоя спиной к цели. Приём мяча отражённого сеткой. Приём мяча с выпадом и в падении Передача мяча у сетки и через сетку в прыжке Верхняя прямая передача	Правила ТБ на занятиях волейбола, профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах. Роль и значение волейбола в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни. Правила соревнований по волейболу: подача, приём, замена, двойное касание, четыре касания, касание сетки игроком Положение кистей рук и	Уметь демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные техникотактические действия волейбола. Уметь проводить занятия ФК и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Проводить судейство соревнований по волейболу. Составлять индивидуальные комплексы ФУ различной	Терминологию: пас, блок, нападение, подача, замена, дисквалификация, правила соревнований.

		расположение пана мяче при приёме и передаче.	направленности. Уметь определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия ФУ. Совершенствовать технические приемы и командно-тактических действия в волейболе в условиях соревновательной деятельности	
	4 Гимнастика			
	Строевые приёмы. Длинный кувырок через препятствия(ю). Стойка на голове и руках силой (ю). Кувырок назад через стойку на кистях (Сед углом на полу (д). Перекатом стойка на лопатках (д). Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю).	Правила техники безопасности на уроках гимнастики, профилактику травматизма, страховку на снарядах и самостраховку. Знать правила личной гигиены, роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни, значение правильной осанки.	Уметь технически правильно выполнять кувырок вперёд через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону. Девушки выполнять комбинации из ранее освоенных элементов. Выполнять комбинации из упражнений.	Осанка, строй, шеренга, дистанция, интервал, комбинация, элемент, страховка, висы, упоры, хват сверху, хват снизу.
	5. Лыжная подготовка			
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный хлд. Переход с одновременного на попеременный ход. Преодоление препятствий и подъёмов. Торможение, повороты. Переход с хода на ход в зависимости от дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 и 8 км.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки, профилактика травматизма, тепловой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, подбор инвентаря, применение мазей, требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Технику лыжных ходов. Значение лыжной подготовки для функционального состояния организма и развития сердечно сосудистой системы и дыхательной системы.	Выполнять и показать технику всех способов передвижения на лыжах, подбирать инвентарь, устанавливать крепление на лыжах. Уметь пользоваться лыжными мазями в зависимости от погодных условий. Уметь правильно распределять силы на дистанции. Совершенствовать индивидуальную технику в ходьбе на лыжах одновременным, попеременным и коньковым ходами	Названия ходов, дистанция, интервал. Классические лыжные хлды, коньковые лыжные ходы. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.