

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Арлюкская средняя общеобразовательная школа»
Юргинского муниципального района Кемеровской области

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
МБОУ «Арлюкская СОШ»
Протокол № 6
25.12.2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор
МБОУ «Арлюкская СОШ»
25.12.2019 г.

Приказ № 133 от 25.12.2019 г.

А.Н. Сверина



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 классы

Составитель: учитель физкультуры
Бережнов Сергей Иванович

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень), утвержденного приказом Минобрнауки России № 1089 от 5 марта 2004 г. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с учебным планом школы по 3 часа в неделю в 10 и 11 классах, всего 102 часов в каждом классе соответственно.

Целями изучения физической культуры в старшей школе на базовом уровне являются:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы 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.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Раздел «Физическая культура и основы здорового образа жизни»

Изучение материала раздела данного осуществляется **в течение всего учебного года** в ходе практической работы.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

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.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Виды испытаний и нормативы к ним в соответствии с возрастом. Особенности каждого испытания.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» - *в течение учебного года на уроках базовых видах спорта*

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики, аэробики (девушки), упражнений с использованием, оздоровительных ходьбы и бега.

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

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Легкая атлетика

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (13-15 шагов), прыжка в высоту с разбега (9-11 шагов). Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» - бег с учетом времени на 30м или 60м, или 100 м; бег 2000м или 3000м; метание спортивного снаряда (500г – д. или 700г. – ю.); прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков, акробатических упражнений.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине.

Лыжная подготовка

Совершенствование техник передвижения на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» - бег на лыжах 3 км - д. и 5 км – ю. с учетом времени.

Элементы единоборств

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Приёмы страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Захваты рук и туловища приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Спортивные игры

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе), технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Баскетбол

комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника; действия против игрока без мяча с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приёмы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые). Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта.

Волейбол

варианты техники приёма и передачи мяча; варианты подач мяча; нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов, страховка; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приёмы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые). Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта. *Футбол – 7 часов:*

техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приёмы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые). Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта.

Раздел «Прикладная физическая подготовка» - в течение учебного года на уроках базовых видах спорта.

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

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

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.
Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 КЛАСС

№	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	15
2	Спортивные игры (Баскетбол)	12
3	Гимнастика	16
4	Элементы единоборств	5
5	Лыжная подготовка	21
6	Спортивные игры (Волейбол)	9
7	Плавание	1
8	Спортивные игры (Волейбол)	6
9	Легкая атлетика	10
10	Спортивные игры (Футбол, мини-футбол)	5
11	Национальные виды спорта (Городки)	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12 часов
1	Вводный. Охрана труда и техники безопасности.	1
2	Низкий старт до 30 м	1
3	Скоростной бег до 70м	1
4	Бег на результат 100 м	1
5	Бег в равномерном и переменном темпе юноши до 20 м, девушки до 15 минут	1
6	Бег: юноши 3 000м, девушки 2 000м	1
7	Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега	1

8	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 18-20м юноши, 12-14м девушки	1
9	Метание гранаты на дальность разбега	1
10	Здоровый образ жизни, о вредных привычек	1
11	Наклон вперед из положения сидя, сгибание тела	1
12	Общеразвивающие упражнения	1
	Баскетбол	26 часов
13	Охрана труда и техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка)	1
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
15-16	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2
17-18	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
19	Выбивание и вырывание мяча	1
20	Перехват мяча	1
21	Накрывание мяча	1
22-24	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом	3
25-26	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2
27-28	Командные тактические действия в нападении и защите	2
29-30	Групповые тактические действия в нападении и защите	2
31-32	Варианты бросков в корзину в движении	2
33-34	Двусторонняя игра в баскетбол	2
35-36	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
37-38	Игра по правилам	2
	Волейбол	10 часов
39-40	Охрана труда и техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	2

41-42	Варианты техники приема и передачи мяча	2
43-44	Варианты подач мяча	2
45	Закрепление нижней подачи мяча	1
46-47	Закрепление прямой верхней передачи	2
48	Игра в волейбол	1
	Лыжная подготовка	30 часов
49-53	Охрана труда и техники безопасности. Переход с одновременных ходов на попеременные	5
54-58	Преодоление подъемов и препятствий	5
59-63	Спуски с горы	5
64-68	Коньковый ход	5
69-72	Прохождение дистанции юноши 5-6км, девушки 4-5 км	4
73-77	Финиширование	5
78	Эстафета	1
	Волейбол	16 часов
79	Охрана труда и техники безопасности. Вариант нападающего удара	1
80-81	Блокирование одиночное	2
82-83	Блокирование вдвоем	2
84	Страховка	1
85-86	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2
87-88	Командные тактические действия в нападении и защите	2
89	Закрепление подачи	1
90-91	Игра по упрощенным правилам волейбола	2
92-94	Игра по правилам	3
	Легкая атлетика	8 часов
95	Охрана труда и техники безопасности. Бег с препятствием	1
96	Круговая тренировка	1

97	Толкание ядра и набивных мячей	1
98	Бег с изменением направления и скорости	1
99	Бег на 100м	1
100	Бег на 400м	1
101	Бег на 1000м	1
102	Эстафета 4 x 100	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 класс

Раздел «Физическая культура и основы здорового образа жизни»

Изучение материала раздела данного осуществляется **в течение всего учебного года** в ходе практической работы.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Виды испытаний и нормативы к ним в соответствии с возрастом. Особенности каждого испытания.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» - в течение учебного года на уроках базовых видах спорта

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики, аэробики (девушки), упражнений с использованием, оздоровительных ходьбы и бега.

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

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Легкая атлетика

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (13-15 шагов), прыжка в высоту с разбега (9-11 шагов). Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» - бег с

учетом времени на 30м или 60м, или 100 м; бег 2000м или 3000м; метание спортивного снаряда (500г – д. или 700г. – ю.); прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков, акробатических упражнений.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине.

Лыжные гонки

Совершенствование техник передвижения на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» - бег на лыжах 3 км - д. и 5км – ю. с учетом времени.

Элементы единоборств

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Приёмы страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Захваты рук и туловища приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Спортивные игры

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе), технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Баскетбол

комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника; действия против игрока без мяча с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приёмы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые). Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта.

Волейбол

варианты техники приёма и передачи мяча; варианты подач мяча; нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов, страховка; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приёмы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые). Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта. *Футбол – 4 часов:*

техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приёмы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые). Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта.

Раздел «Прикладная физическая подготовка» - в течение учебного года на уроках базовых видах спорта.

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 КЛАСС

№	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	15
2	Спортивные игры (Баскетбол)	12
3	Гимнастика	16
4	Элементы единоборств	5
5	Лыжная подготовка	21
6	Спортивные игры (Волейбол)	9
7	Плавание	1
8	Спортивные игры (Волейбол)	6
9	Легкая атлетика	10
10	Спортивные игры (Футбол, мини-футбол)	5
11	Национальные виды спорта (Городки)	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12 часов
1	Вводный. Охрана труда и техники безопасности	1
2	Равномерный бег 800 м	1
3	Совершенствование техники челночного бега 3 по 10	1
4	Равномерный бег 1000 м	1
5	Бег на результат 60 м	1
6	Бег в равномерном и переменном темпе юноши до 20-25 м, девушки до 15-20 минут	1
7	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1

8	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 18-20м юноши, 12-14м девушки	1
9	Метание гранаты на дальность разбега	1
10	Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек	1
11	Наклон вперед из положения сидя, сгибание тела	1
12	Общеразвивающие упражнения	1
	Баскетбол	26 часов
13	Охрана труда и техники безопасности Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
14-15	Варианты ловли и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
16-17	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
18-19	Выбивание и выравнивание мяча	2
20-21	Перехват мяча	2
22-23	Тактика защиты, защита с мячом и без мяча	2
24	Накрывание мяча	1
25-26	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
27-28	Двусторонняя игра в баскетбол	2
29-30	Командные тактические действия в нападении и защите	2
31-32	Тактика в нападении	2
33-35	Игра по упрощенным правилам баскетбола	3
36-37	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча	2
38	Игра по упрощенным правилам	1
	Волейбол	10 часов
39-40	Охрана труда и техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	2
41-42	Варианты техники приема и передачи мяча	2

43-44	Варианты подачи мяча	2
45	Закрепление нижней передачи мяча	1
46-47	Закрепление прямой верхней передачи	2
48	Игра в волейбол	1
	Лыжная подготовка	30 часов
49-53	Охрана труда и техники безопасности Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	5
54-58	Распределение сил	5
59-63	Лидирование	5
64-68	Обгон	5
69-73	Финиширование	5
74-77	Прохождение дистанции юноши 8км, девушки 5 км	4
78	Эстафета	1
	Волейбол	16 часов
79	Охрана труда и техники безопасности. Вариант нападающего удара через сетку	1
80	Блокирование одиночное	1
81	Блокирование вдвоем	1
82	Страховка	1
83	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
84	Командные тактические действия в нападении и защите	1
85	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
86	Закрепление нижней подачи	1
87	Закрепление верхней подачи	1
88-89	Совершенствование приема мяча снизу	2
90	Закрепление приема мяча одной рукой	1
91-92	Игра по упрощенным правилам волейбола	2
93-94	Игра по правилам	2

	Легкая атлетика	8 часов
95	Охрана труда и техники безопасности. Бег с препятствием	1
96	Бег в парах. Групповой бег	1
97	Толкание ядра и набивание мячей	1
98	Бег с изменением направления скорости	1
99	Бег на 400м	1
100	Бег на 200м	1
101	Бег на 2000м (Д), 3000м (Ю)	1
102	Эстафета 4x100м	1

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

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

уметь:

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

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Учебники	
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов [текст]. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2013. – 171с.	
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. [Текст] / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2010. – 237с.	
Дидактический материал	
Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие. [Текст] / П.А.Киселев – М.: Глобус, 2009. – 345с.	
Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебное пособие для ВУЗов. [Текст] / – Ю.Д. Железняк - М.: Академия, 2002. – 520с.	
Киселёв П.А. Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры. [Текст] /П.А. Киселев – Волгоград: Учитель, 2011. – 251с.	
Компьютерные и информационные и коммуникационные средства обучения	
Презентации при изучении тем «Плавание», «Национальные виды спорта»	
Интернет -ресурсы	
http://www.fizkult-ura.ru/	
http://fizkultura-na5.ru/	
http://www.fizkultura-vsem.ru/	
http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml	
Технические средства	
ноутбук	наличие при теоретических занятиях в кабинете
Мультимедийный проектор	
интерактивная доска	
доска аудиторная	
Учебно-практическое оборудование	
Волейбольная сетка	
Баскетбольные щиты	
Мячи волейбольные и баскетбольные, набивные	
Мячи для метания, граната	
Обруч, мячи, скакалки, канат, шест	
Шведские стенки, перекладины	
Козел	
Маты гимнастические, борцовские	
Турник	
Льжи	



Пролито и пронумеровано 20 листов

Директор школы: *Сверина А.Н.* Сверина А.Н.