

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»
Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей филологии и
общественных наук
руководитель ШМО
_____/Звездочетова Г.Е. /
протокол от «14» июня
2019 г. №5

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
_____/М.О. Гражданкина /
«29» августа 2019г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического
совета, протокол
от «29» августа 2019г.
№ 12

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
«Средняя
общеобразовательная
школа №17»
от «29» августа 2019г.
№ 476

02-01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

основное общее образование (10-11 классы)

базовый уровень

Составитель:

Гетманская Галина Викторовна, учитель физической культуры

Старый Оскол
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для учащихся 10-11 классов составлена на основе примерной рабочей программы по физической культуре В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019 год, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на базовом уровне.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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 физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга.

Данная рабочая программа рассчитана на 204 учебных часов.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 и 11 классах из расчёта 3 часа в неделю: в 10 классе — 102 часа, 34 учебных недель; в 11 классе — 102 часа, 34 учебных недель.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовленности, важно учитывать не столько высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения: бег 30м; бег 1000м; прыжок в длину с места; подтягивание (мальчики), поднимание туловища за 30с (девочки), тест на гибкость «складка», челночный бег, шестиминутный бег. Принимаются нормативы в первой половине сентября и первой половине мая. Для того чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии.

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Примерная рабочая программа по физической культуре В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019 год;

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2019г.

В рабочую программу по физической культуре внесены следующие изменения:

- в связи с тем, что примерная рабочая программа разработана на 35 учебных недель, уменьшено количество часов отводимое на базовую часть (на 3 часа);

- программный материал по лыжной подготовке (в связи с особенностями региона и из-за отсутствия лыжного инвентаря) замещается на спортивные игры;

- в связи с отсутствием необходимых материально-технических условий программный материал раздела «Элементы единоборств» уплотнен.

- вариативная часть программного материала спланирована на основе культивируемой в регионе народной игры «Лапта» и спортивной игры - «Баскетбол».

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Личностные результаты в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

- российской гражданской идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

– принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

– сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Более конкретно метапредметные результаты освоения основной образовательной программы проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– **умение продуктивно общаться и взаимодействовать** в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются: в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний; во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей. Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Более конкретные требования к предметным результатам в ходе освоения курса физической культуры в 10-11 классах сводятся к следующим компетенциям (знаниям, умениям и способностям).

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь **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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

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 само страховки 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, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин. с	13.50	–
	Кроссовый бег на 2 км, мин. с	–	10.00

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12–15 м) с использованием четырехшажного 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 пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см (юноши); 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 единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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 не ниже, чем среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-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.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей района, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	39	39
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	22	22
1.5	Элементы единоборств	5	5
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Лапта	6	6
2.2	Баскетбол	9	9

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний (в процессе урока)

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.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и 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.

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

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

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОСОБЫ (УМЕНИЯ, НАВЫКИ) ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

босиком, пользование баней), приобретенных в начальной и основной школе.

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

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

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

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

Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, страховки, приемов борьбы, проведение учебной схватки.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
I	Лёгкая атлетика	22
1.1.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма. Спринтерский бег.	3
1.2.	Прыжок в длину с разбега. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	3
1.3.	Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3
1.4.	Метание мяча и гранаты. Развитие координационных способностей.	5
1.5.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Формы средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	4
1.6.	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	4
II	Гимнастика с элементами акробатики.	21
2.1.	Понятие о физической культуре личности. Совершенствование строевых упражнений.	2

2.2.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплений здоровья. Совершенствование общеразвивающих упражнений.	2
2.3.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	5
2.4.	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Способы регулирования массы тела человека.	5
2.5.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Основы организации двигательного режима.	7
III	Спортивные игры.	54
	Баскетбол.	28
3.1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	2
3.2.	Совершенствование ловли и передачи мяча. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.	3
3.3.	Совершенствование техники ведения мяча.	3
3.4.	Совершенствование техники бросков мяча.	5
3.5.	Совершенствование техники защитных действий.	6
3.6.	Совершенствование тактики игры.	6
3.7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3
	Волейбол	20
3.8.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
3.9.	Совершенствования техники приема и передачи мяча.	4
3.10.	Совершенствование техники подачи мяча.	3
3.11.	Совершенствование техники нападающего удара.	2
3.12.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	2
3.13.	Совершенствование тактики игры.	3
3.14.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4
	Лапта.	6
3.15.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
3.16.	Совершенствование удара битой. Состояние здоровья и уровень физического состояния.	1
3.17.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Понятие здоровья.	1
3.18.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания.	1

3.19.	Совершенствование тактики игры.	1
3.20.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
IV	Элементы единоборств	5
4.1.	Правовые основы физической культуры и спорта. Приёмы самостраховки.	1
4.2.	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1
4.3.	Гигиена борца. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
4.4.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
4.5.	Адаптивная физическая культура. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	1
Всего:		102

11 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
I	Лёгкая атлетика	22
1.1.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма. Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.	3
1.2.	Прыжок в длину с 13- 15 шагов разбега. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	3
1.3.	Прыжок в высоту с 9-1 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культурой.	3
1.4.	Совершенствование техники метание в цель и дальность. Развитие координационных способностей.	5
1.5.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Формы средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	4
1.6.	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе на 2000м (д) и 3000м (ю). Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	4
II	Гимнастика с элементами акробатики.	21
2.1.	Понятие о физической культуре личности. Совершенствование строевых упражнений.	2
2.2.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний	2

	и укреплений здоровья. Совершенствование общеразвивающих упражнений.	
2.3.	Совершенствование висов и упоров. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	5
2.4.	Совершенствование опорных прыжков. Способы регулирования массы тела человека.	5
2.5.	Совершенствование акробатических упражнений. Основы организации двигательного режима.	7
III	Спортивные игры.	54
	Баскетбол.	28
3.1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Углубление знаний о спортивных играх.	2
3.2.	Совершенствование ловли и передачи мяча. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.	3
3.3.	Совершенствование техники ведения мяча.	3
3.4.	Совершенствование техники бросков мяча.	5
3.5.	Совершенствование техники защитных действий.	6
3.6.	Совершенствование тактики игры. Овладение организаторскими умениями.	6
3.7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3
	Волейбол	20
3.8.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
3.9.	Совершенствования техники приема и передачи мяча.	4
3.10.	Совершенствование техники подачи мяча.	3
3.11.	Совершенствование техники нападающего удара.	2
3.12.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	2
3.13.	Совершенствование тактики игры.	3
3.14.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4
	Лапта.	6
3.15.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
3.16.	Совершенствование удара битой. Состояние здоровья и уровень физического состояния.	1
3.17.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Понятие здоровья.	1
3.18.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания.	1
3.19.	Совершенствование тактики игры.	1

3.20.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
IV	Элементы единоборств	5
4.1.	Правовые основы физической культуры и спорта. Приёмы самостраховки.	1
4.2.	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1
4.3.	Гигиена борца. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
4.4.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
4.5.	Адаптивная физическая культура. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	1
Всего:		102