

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волчье – Александровская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Калинина Н.Н.
Волоконовского района Белгородской области»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Председатель ТГ  Романченко Г.А. Протокол № 1 от «22» <u>08</u> 2022	Зам. директора  Степовая Л.В. «22» <u>08</u> 2022	 Директор  Аничина Н.Н. Приказ по школе № 273 от «31» <u>08</u> 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»
на уровень среднего общего образования

учитель физической культуры
Волков Михаил Александрович

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.), с учётом инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2019-2020 учебном году», учебного плана МБОУ «Волчье-Александровская СОШ» на 2019-2020 учебный год. Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную - 87 часов) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 15 часов), части учебного курса, конкретизирует содержание предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю (на 34 недели) в 10-11 классе на 102 часа в год.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

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 программе для 10-11 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. 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.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Цели и задачи

На уроках физической культуры в 10 - 11 классе решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Волчье-Александровская СОШ» отводится на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классе 3 часа в неделю - 102 часа в год за счёт часов федерального компонента.

Изменения, внесённые в программу

Согласно методическим рекомендациям и приказа департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17.07.2008 г. №1537 "О совершенствовании физического воспитания учащихся в образовательных школах области" 3-й час * физической культуры проводится в форме соревнований, спортивных праздников в соответствии с разделами школьной программы. В каждый урок включено проведение подвижных игр и игровых упражнений.

Преподавание предмета обеспечивается следующим УМК (учебно-методический комплект):

- Учебник «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича издательство «Просвещение», 2010

Учащиеся должны знать, уметь 10 класс Знать:

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

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;

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;

Демонстрировать:

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

11 класс

Знать:

- 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, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- 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.

Демонстрировать:

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

Календарно-тематическое планирование

1. Календарно-тематическое планирование 10 класса (приложение 1).

- --2. Календарно-тематическое планирование 11 класса (приложение 2).

Содержание программы учебного предмета

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. 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.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 класс	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега *	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор Юм</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние</p>

	и заданное расстояние; в горизонтальную цель(2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча(3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного -четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного -четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние •
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10—11 класс
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Гандбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приёма и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и «головой» без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с

	мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры,, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения^ занятия
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10- -11 класс	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 100 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов • *
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Программный материал по русской лапте (вариативная часть)

Основная направленность	10-11 класс
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
На овладение техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
На освоение индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам русской лапты

На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

**План-график прохождения разделов учебной программы в
10-11 классе при 3-х разовых занятиях в неделю**

Раздел учебной программы	кол-во часов	первая четверть			вторая четверть		третья, четверть	четвёртая четверть		
		1-10	11-21	22-27	28-30	31-48		49-78	79-87	88-98
Базовая часть*	87						2			
основы теории		1	1			2			1	
лёгкая атлетика	21	9							10	
элементы единоборств	9			6				28		
спортивные игры	39				*		9			
гимнастика	18					16				
Вариативная часть**	15									
русская лапта	15		10						3	
Всего часов:	102	27			21		30	24		

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10-11
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры	39
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Элементы единоборств (самбо)	9
1.5	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	15
2.1	Русская лапта	15
	Всего часов	102

Формы организации учебного процесса в соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. В 10 - 11 классе техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) необходимо приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи следует переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп методов обучения и их сочетания:

1. Методами организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесных (рассказ, учебная лекция, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельной работой учащихся.

2. Методами стимулирования и мотивации учебной деятельности: подвижные игры.
3. Методами контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуального опроса, фронтального опроса, выборочного контроля.

Используются следующие средства обучения: учебно-наглядные пособия (таблицы, плакаты и др.), организационно-педагогические средства.

Формы организации работы учащихся:

индивидуальная;
групповая;
фронтальная;
парная; **Виды**

деятельности учащихся:

устный опрос;
доклады;
защита презентаций;
рефлексия;

Формы и средства контроля

Контроль и оценка на занятиях в **10-11** классе 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, умениям 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 подготовке, важно не столько учитывать 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. Программа предполагает формы контроля:

Входящее (стартовое) тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года.

Текущее (тематическое) является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре, он отражает **качество** усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Итоговое, (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).

				Уровень физической подготовленности учащихся 10 - 11 классов					
№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	класс	Уровень					
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
				Мальчики			Девочки-		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	10	4,4	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6Д
			11	4,3	5,0 - 4,7	5,1	4,8	5,9 - 5,3	6Д
2.	Координационные	Челночный бег 3x1 Ом, сек	10	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
			11	7,3	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3 - 8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,	10	230	195-210	100	210	170- 190	160
			И	240	205 - 220	190	210	170 -190	160
4.	Выносливость	6 - минутный бег	10-	1500	1300- 1400	1100 <	1300	1050 - 1200	900 -
			11	1500	1300-1400	1100	1300	1050 - 1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	10	15	9- 12	5	20	12- 14	7
			11	15	9- 12	5	20	12- 14	7
6.	Силовые	Подтягивание, кол-во раз.	ДО	11	8-9	4	18	13- 15	6
			11	12	9- 10	5	18	13-15	6

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

класс	Контрольные упражнения	* ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
		Учащиеся	Оценка	"5"	«4"	"3"	"5"	«4"
10	Бег 100 м, сек		"5"	«4"	"3"	"5"	«4"	"3"
10	Бег 1000 м - юноши, мин 500 м - девушки, мин	3,35	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,8
10	Бег 2000 м, мин		3,35	4,00	4,30	2,10	2,25	2,50
10	Бег 3000 м, мин	15,00				10,10	11,40	12,40
10	Прыжок в длину с разбега, см	440	15,00	16,00	17,00			
10	• Прыжок в высоту, с разбега, см	-	440	400	340	360	340	300
			135	125	115	120	115	105

10	Метание гранаты, 700 - 500гр.	32	26	22	18	13	11
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Подъем туловища из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке	65	50	53	60	63	71

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	«4»	«3»	«4»	«3»	
	Оценка	"5"	«4»	"3"	"5"	«4»	"3"
	Бег 100 м, сек	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
	Бег 1000 м - юноши, мин 500 м - девушки, мин	3,30	3,40	3,55	2,10	2,25	2,50
	Бег 2000 м, мин				10,00	11,30	12,20
	Бег 3000 м, мин	13,00	15,00	16,30			
	Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
	Прыжок в высоту, с разбега, см	135	130	120	120	115	105
	Метание гранаты, 700 - 500гр.	38	32	26	23	18	12
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
II	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
	Подъем туловища из положения лежа	55	49	45	42	36	30
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Учебно-методические и материально-технические условия реализации учебного предмета

№п/п	Наименование оборудования	Ед измер	Кол-во
1.	Гимнастический городок	шт	1
2.	Дорожка акробатическая	шт	1
3.	Силовой городок	шт	1
4.	Тренажер "Олимп"	шт	1
5.	Перекладина гимнастическая	шт	1
6.	Брусья гимнастические	шт	1
7.	Гриф для штанги	шт	1
8.	Козел гимнастический	шт	1
9.	Палатка	шт	1
10.	Палатка туристическая	шт	4
11.	Диск тренировочный	шт	1
12.	Диск тренировочный	1шт	1
13.	Крепления д/тенниса	шт	3
14.	Мяч волейбольный	шт	2
15.	Мяч футбольный	шт	1
16.	Ролик гимнастический	шт	2
17.	Ролик гимнастический большой	шт	3
18.	Спальный мешок	шт	12
19.	Эспандер кистевой черный	шт	1
20.	Набор для настольного тенниса	шт	- 3

21.	Рюкзак «Витим 70»	шт	5
22.	Сетка баскетбольная	шт	2
23.	Шахматы	шт	2
24.	Палатка туристическая	шт	0
25.	Гиря разборная	шт	1
26.	Кубок	шт	1
27.	Обруч гимнастический	Руб	1
28.	Ремень атлетический	шт	1
29.	Сетка гимнастическая	м	4
30.	Стенка	шт	14
31.	Стол аудиторный	шт	1
32.	Стул ученический	шт	2
33.	Стул-кресло	шт	1
34.	Табло	шт	1
35.	Фишки	шт	3
36.	Гантели	шт	1
• 37.	Граната	шт	5
38.	Гриф	шт	2
39.	Гриф для штанги	шт	1
40.	Диск 20кг	шт	2
41.	Диск 25кг	шт	2
42.	Диск для метания	шт	2
43.	Диск здоровья	шт	1

44.	Диск тренировочный	шт	6
45.	Доска для шашек	шт	2
46.	Доска шахматная	шт	2
47.	Канат для лазания	шт	1
48.	Козел гимнастический	шт	1
49.	Кольцо баскетбольное	шт	6
50.	Кольцо гимнастическое	шт	2
51.	Конь гимнастический	шт	2
52.	Майка футбольная	шт	4
53.	Мат гимнастический	шт	3
54.	Мостик гимнастический	шт	4
55.	Мяч баскетбольный	шт	1
56.	Насос	шт	1
57.	Обруч	шт	5
58.	Палки гимнастические	шт	3
59.	Перекладина	шт	2
60.	Сетка волейбольная	шт	*2
61.	Сетка футбольная	шт	2
62.	Сетка теннисная	шт	4
63.	Скакалка гимнастическая	шт	16
64.	Скамейка гимнастическая	шт	1
65.	Стол 1 тумбовый	шт	1
66.	Стол ученический	шт	2

67.	Тренажер «Кавказ»	шт	1
68.	Тренажер «Темп»	шт	1
69.	Шашки игральные	кмп	6
70.	Шест спортивный	шт	1
71.	Шест спортивный	шт	1
72.	Шкаф ученический	шт	2

Учебно-методическая литература

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2010г.
- Учебник «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, издательство «Просвещение», 2010г.

Дополнительная литература

1. И. И. Махов, В. И. Махов. Туризм на уроках физической культуры. Учебное пособие, Белгород ИПК НИУ «БелГУ» 2012г.
2. В. И. Виненко. Календарно - тематическое планирование по трехчасовой программе 5-11 классы. Волгоград, Издательство «Учитель» 2012г.
3. П. А. Киселев, С. Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры, Волгоград, Издательство «Учитель» 2011г.
4. А.Г. Самборский, А.А. Никифоров. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры. Белгород 2007г.
5. В. П. Жуйков. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов труду и обороне» Учебное пособие, Белгород 2006г.

6. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская. Организация спортивной работы в школе. компакт - диск Волгоград, Издательство «Учитель» 2010г.-
7. В. И. Виненко, А. Н. Каинов. Тематическое планирование «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» компакт - диск Волгоград, Издательство «Учитель» 2012г.
8. Р.А. Ахундов, Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие, Белгородский государственный университет.

Цифровые образовательные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://nsportal.ru	Наша сеть (работники образования)
http://pedsovet.org	
http://fcior.edu.ru	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
http://lib.sportedu.ru :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» *
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России