

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 с.п.АНЗОРЕЙ»
ЛЕСКЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Рассмотрено:
на заседании ШМО
« 23 » 08 2021 г.

рук.ШМО _____ Хачетлов А.А.

Согласовано:
зам.директора по УВР

_____ Апекова З.Б.
« 23 » 08 2021 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «СОШ №1»

с.п.Анзорей
А.Л.Табухова
Приказ № 146
« 25 » 08 2021 г.



Подписано цифровой
подписью: Табухова А.Л.
DN: cn=Табухова А.Л., o=МКОУ
СОШ 1 с.п.Анзорей, ou,
email=lesken4@bk.ru, c=RU
Дата: 2021.08.26 22:47:58
+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (образовательная область)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (наименование учебного предмета, курса)

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень образования)

2021-2022 учебный год
(срок реализации программы)

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету **«Физическая культура»** на уровень среднего общего образования составлена на основе Федерального образовательного стандарта среднего общего образования, на основе авторской программы А.П.Матвеев **«Физическая культура»** (М.:Просвещение, 2018г.), и реализуется на базе следующего учебника:

10 класс **«Физическая культура»**, А.П.Матвеев М.: Просвещение, 2018г.

11 класс **«Физическая культура»**, А.П.Матвеев М.: Просвещение, 2018г.

Рабочая программа составлена в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин МКОУ «СОШ №1» с.п. Анзорей.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ №1» с.п.Анзорей на 2021 - 2022уч.год на изучение учебного предмета **«Физическая культура»**отводится:

в 10 классе 105 ч в год (3 часа в неделю)

в 11 классе 102 ч в год (3 часа в неделю)

Учебно-методический комплект:

10 класс

ПРОГРАММА:

1. Учебник, автор А.П.Матвеев Физическая культура 10-11 класс. – М.:Просвещение, 2018г.
- 2.«Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 класс». Предметная линия учебников Г.И.Погадаев-М.: Просвещение, 2020г.
- 3.«Физическая культура.10-11 класс». Г.И.Погадаев-М.: Просвещение, 2018г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2017.
2. Физкультура 10 класс: Поурочные планы/Авт.-сост. М.В.Видякин.- Волгоград:Учитель,2019.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Баскетбол. Правила игры. - М.: Терра-Спорт,2020.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя.- М.: ФиС, 2019

11 класс

ПРОГРАММА:

1. Учебник, автор А.П.Матвеев Физическая культура 10-11 класс. – М.:Просвещение, 2018г.
- 2.«Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 класс». Предметная линия учебников Г.И.Погадаев-М.: Просвещение, 2020г.
- 3.«Физическая культура.10-11 класс». Г.И.Погадаев-М.: Просвещение, 2018г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2017.

2. Физкультура 10 класс: Поурочные планы/Авт.-сост. М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель,2019.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1.Баскетбол. Правила игры. - М.: Терра-Спорт,2020.

2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя.- М.: ФиС, 2019

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- В области трудовой культуры:
 - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
 - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
 - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- В области эстетической культуры:
 - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
 - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
 - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- В области коммуникативной культуры:
 - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
 - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- В области физической культуры:
 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

Содержание программы курса физкультуры в 10 классе.

1) Лёгкая атлетика(24 часа)

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 100 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

2) Кроссовая подготовка – 12 часов

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., беге препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

3) Гимнастика –12 часов

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития

силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

4) Спортивные игры – 56 часов

Баскетбол – 18 час

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол – 18 часов

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Верхняя прямая подача мяча.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических, приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей*; ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Футбол – 20 часов

Освоение приема и передачи мяча.

Передача мяча на месте и в движении (низом, верхом). Прием мяча грудью, коленом, подошвой, подъемом, стопой.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника; ведение мяча в шаге и с обыгрышем.

Овладение техникой удара мяча.

Удары по мячу ногой (подъемом, внешней и внутренней стороной стопы) и головой.

Овладение техникой обманных движений и контроля мяча.

Обманные движения. Финты. Ложный замах. Открывание. Укрывание мяча корпусом.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Отбор мяча. Подкаты. Тактический фол.

Освоение тактики игры.

Игра по схеме 5-4-1, по схеме 5-3-2, по схеме 4-2-3-1 и 4-3-3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Содержание программы курса физкультуры в 11 классе.

1) Лёгкая атлетика(29 часов)

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 100 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

2) Кроссовая подготовка – 12 часов

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., беге препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

3) Гимнастика –12 часов

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития

силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

4) Спортивные игры – 48 часов

Баскетбол – 24 часа

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол – 24 часа

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Верхняя прямая подача мяча.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических, приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей*; ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Тематическое планирование 10 класс

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	24
3	Кроссовая подготовка	12
4	Баскетбол	18
5	Гимнастика с основами акробатики	12
6	Волейбол	18
7	Футбол	20
Итого:		105

**Тематическое планирование
11 класс**

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	29
3	Кроссовая подготовка	12
4	Баскетбол	24
5	Гимнастика с основами акробатики	12
6	Волейбол	24
Итого:		102

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся

10 класса – 3 часа в неделю.

№ п\п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			По плану	Факт.
1.	Инструктаж по технике безопасности	1		
Легкая атлетика. Спринтерский бег (9 часов)				
2 – 3	Развитие скоростных способностей.	2		
4 – 5	Низкий старт. Бег на 100 метров	2		
6	Финальное усилие. Эстафетный бег 4х100м.	1		
7	Челночный бег 10х10м и 4х9м. на результат	1		
8	Развитие скоростных способностей. Бег на 400 метров	1		
9	Развитие скоростной выносливости. Бег на 800 метров.	1		
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
Метание (3 часа)				
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
12	Метание мяча на дальность.	1		
13	Метание мяча на дальность.	1		
Прыжки (3 часа)				
14	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места	1		
15	Прыжок в длину с места.	1		
16	Прыжок в длину с разбега.	1		
Кросс (5 часов).				
17-18	Развитие выносливости. Бег на 1500 метров.	2		
19- 20	Развитие силовой выносливости. Бег на 2000 метров.	2		
21	Кроссовая подготовка 3000 метров.	1		
Баскетбол (18 час).				
22-23	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2		
24-26	Ловля и передача мяча.	3		
27-29	Ведение мяча	3		

30-32	Бросок мяча	3		
33-34	Бросок мяча в движении.	2		
35-36	Штрафной бросок.	2		
37-38	Индивидуальная и командная техника защиты	2		
39	Учебно – тренировочные игры	1		
Гимнастика (12ч).				
40	Основы знаний о гимнастике. Развитие двигательных качеств.	1		
41-42	Акробатические упражнения. Брусья.	2		
43-44	Развитие гибкости. «Мост, ласточка».	2		
45-46	Висы и упоры. Стойка на голове, голове и руках, лопатках.	2		
47-48	Упражнения в висе. Подъем переворотом. Подтягивание.	2		
49	Развитие силовых способностей. Кувырок силой, прыжком.	1		
50-51	Развитие координационных способностей. Сед, сед углом.	2		
Волейбол (18ч).				
52-53	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2		
54-55	Прием и передача мяча.	2		
56-57	Прием мяча после подачи	2		
58-59	Подача мяча.	2		
60-61	Нападающий удар (н/у.).	2		
62-63	Развитие координационных способностей.	2		
64-65	Тактика игры.	2		
66-67	Передача мяча снизу и сверху двумя руками	2		
68-69	Обманные удары.	2		
Кросс. Длительный бег (7ч).				
70-71	Переменный бег	2		
72	Кроссовая подготовка	1		
73-74	Развитие силовой выносливости	2		
75-76	Гладкий бег	2		
Легкая атлетика. Бег (5ч).				
77	Развитие скоростных способностей. Бег на 100 метров	1		
78	Бег на 200,400 метров	1		

79	Бег на 800 метров	1		
80	Бег эстафетный 4x100м	1		
81	Развитие скоростной выносливости. Бег на 1000м	1		
Легкая атлетика. Метание (2ч).				
82	Метание гранаты на дальность	1		
83	Метание гранаты на дальность. Контрольный урок.	1		
Легкая атлетика. Прыжки (2ч).				
84	Прыжок в длину с места.	1		
85	Прыжок в длину с разбега.	1		
Футбол (20ч).				
86-87	Ведение мяча. Ведение мяча в шаге. Ведение мяча с обгрышем.	3		
88-90	Прием и передача мяча.	3		
91	Учебно-тренировочные игры.	1		
92-93	Обманные движения. Финты.	2		
94-95	Удары по воротам ногой и головой.	2		
96	Учебно-тренировочные игры.	1		
97-98	Отбор мяча. Подкаты. Прессинг.	2		
99-100	Контроль мяча. Укрывание мяча корпусом.	2		
101-102	Удары по воротам.	2		
103-105	Учебно-тренировочные игры.	2		

Календарно - тематическое планирование
11 класс

№	Тема	Кол- вочасов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Теория. Знания по физической культуре	1		
Легкая атлетика (14 ч)				
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1		
5	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
6	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
7	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
8	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
9	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
10	Физическая культура в современном обществе. Теоретический.	1		
11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Комбинированный.	1		
12	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
13	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
14	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1		
15	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч)				
16	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО». Теоретический.	1		
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1		
Гимнастика (12 ч)				
22	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Теоретический.	1		
23	Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Совершенствование.	1		
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. Учётный.	1		
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Совершенствование.	1		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учётный.	1		
30	Акробатика. Лазание. Изучение.	1		
31	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1		

32	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1		
33	Акробатика. Лазание. Учётный.	1		
Спортивные игры:баскетбол (18 ч)				
34	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
35	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
36	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
37	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
38	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Теоретический.	1		
39	Передачи и броски мяча. Учётный.	1		
40	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
41	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
42	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
43	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.	1		
44	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
45	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
46	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
47	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1		
48	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Теоретический.	1		
49	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		
50	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		
51	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1		
Баскетбол 6ч.				
52	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	1		
53	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	1		
54	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	1		
55	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		
56	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		
57	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1		
Волейбол 6ч.				
58	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование.	1		
59	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1		
60	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача.	1		
61	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1		
62	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача.	1		
63	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
Спортивные игры:волейбол (18 ч)				
64	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.	1		
65	Нападающий удар. Позиционное нападение.Комбинированный.	1		
66	Нападающий удар. Позиционное нападение.Совершенствование.	1		
67	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1		

68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
69	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1		
70	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Учетный.	1		
71	Совершенствование физических способностей. Теоретический.	1		
72	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1		
73	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.	1		
74	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
75	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
76	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
77	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1		
78	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1		
79	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1		
80	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1		
81	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
Кроссовая подготовка (6ч)				
82	Инструктаж по ТБ. Составление планов самостоятельных занятий физической и спортивной подготовкой. Теоретический.	1		
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1		
Легкая атлетика (6 ч)				
88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
89	Прыжок в длину. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
90	Челночный бег. Комбинированный.	1		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1		
92	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
93	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
Футбол (9 ч)				
94	Бег на средние дистанции. Совершенствование.	1		
95	Бег на средние дистанции. Учётный.	1		
96	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
97	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
98	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.	1		

99	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1		
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1		
101	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1		
102	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1		