

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3 имени О.А. Морозова»

Рассмотрена и согласована  
методическим объединением  
Протокол № 6  
от 24 августа 2020 года

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 28 августа 2020 года

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
*И. С. Михайленко*  
« 21 » августа 2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 10-11 классов**  
**среднего общего образования**  
**базовый уровень**

Учителя: Чурсин Алексей Владимирович, высшая квалификационная категория  
Петрова Ирина Васильевна, первая квалификационная категория

Ефремов

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе:

- приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического обеспечения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 №2/16-з);
- основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ «СШ №3» на 2020-2022 годы;
- примерной программы по физической культуре основного общего образования , образовательной программы образовательного учреждения, комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов (Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2015 г.)

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлено на достижение *следующих целей*:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

*Достижение этих целей обеспечивает решением следующих задач:*

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

*Место предмета в учебном плане:* Рабочая программа рассчитана на 204 учебных часа из расчёта 3 часа в неделю с 10 по 11 классы.

*Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:* Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Кроме того, направлено на воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации, и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

*Общая характеристика учебного предмета:*

Предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Базовая часть программы состоит из следующих разделов: «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 1 -2 раза в четверть. Разделы для изучения и совершенствование базовым двигательным действиям, включают технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка, элементы единоборства, плавание. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3 4 четверти. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 четверти. Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, гимнастическом бревне не изучаются в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на изучение акробатических

упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексам из современных оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика (дев), атлетическая гимнастика (юноши) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются во всех четвертях. Спортивная игра мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств. При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела « лёгкая атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «элементы единоборства», «плавание», время отведённое на эти разделы равномерно распределяется по другим разделам программы. В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол, и элементов национальных видов спорта - русская лапта и упражнений культурно- этнической направленности сюжетно-образные (подвижные игры) и обрядовые игры. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз ( физкультминуток), профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1 и 4 четверти в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями, режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### 3 Содержание учебного предмета 10 КЛАСС

#### **Основы знаний о физической культуре 8ч**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техника движений и ее основные показатели.  
Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью  
Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  
Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)**

##### Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

##### Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

#### **Лёгкая атлетика 27ч**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Бег на короткие дистанции : низкий старт (стартовый разгон) с последующим ускорением ( до 30 м), бег с ускорением от 40 до 60м, челночный бег 3х10 м, 4х9 м.

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м (девочки) и 2000м (мальчики).

Бег в равномерном темпе до 15 минут (девочки) и до 20 минут (мальчики).

Кроссовый бег : бег по пересечённой местности с изменением направления. Кросс до 2000м (девочки) и 3000м (мальчики).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девочки) и до 16м (мальчики). Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

*Знания о лёгкой атлетике:* влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и

объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

*Организаторские умения:* подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

*Самостоятельные занятия:* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Развитие основных физических качеств.

### ***Гимнастика с элементами акробатики 16ч***

Организуемые команды и приемы.

*Строевые упражнения:* выполнение команды « Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:* мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад.

*Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах* (упражнения на средней и высокой перекладине): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём завесом вне (юн).

*Опорные прыжки:* мальчики- прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 100-115см), девочки- прыжок боком с поворотом на 90% (конь в ширину, высота 110см).

*Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения* (девочки)

*Прикладные упражнения:* лазанье по канату, шесту на скорость, гимнастическая полоса препятствий.

*Знания о гимнастике:* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Организаторские умения:* помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом.

*Самостоятельные занятия:* упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля.

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### ***Спортивные игры***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

## **Баскетбол 11ч**

### Специальная подготовка:

#### Технические приёмы в баскетболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Техника ловли и передачи мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча при встречном и параллельном движении, передача с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча с отскоком от пола.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков:* броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ловли и ведения мяча с пассивным противодействием защитника. Броски мяча в сочетании с другими приёмами. Максимальное расстояние до корзины 4,80м

Штрафной бросок.

*Индивидуальная техника защиты:* Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча. Держание игрока с мячом.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по правилам баскетбола.

#### Правила соревнований по баскетболу.

## **Волейбол 16ч**

### Специальная подготовка:

#### Технические приёмы в волейболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

*Техника приёма и передачи мяча:* передача мяча через сетку над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком, приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд, приём мяча после подачи.

*Техника подачи мяча:* нижняя, верхняя подача мяча

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов ( приёма, передачи).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0), тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по правилам волейбола.

#### Правила соревнований по волейболу.

*Организаторские умения:* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

*Самостоятельные занятия:* Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

### ***Футбол, мини-футбол 3ч***

#### Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность и дальность.

#### Удары по мячу головой.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

#### Технико - тактическая подготовка.

Групповые действия, командные действия, индивидуальные действия в защите и нападении. Тактические действия вратаря.

#### Игровая подготовка (учебные игры)

#### Инструкторская и судейская практика

### ***Элементы техники национальных видов спорта***

Технико-тактические действия и правила

### ***« Русская лапта» 3ч***

Передвижение в защите и в нападении. Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Ловля мячей в прыжке и падении. Передача мяча в падении. Осаливание соперника с дальнего расстояния. Удары битой по мячу: сверху, сбоку, снизу, обманные удары (подставка, смена способов удара). Приёмы позволяющие избежать осаливания: кувырок, прогиб, прыжок, проскальзывание. Учебная игра по правилам.

### ***Лыжная подготовка 18ч***

Передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Скользкий шаг без палок и с палками.

Попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием в движении.

Подъём в гору скользящим шагом.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный двухшажный ход.

Подъём «полуелочкой».

Коньковый ход.

Торможение и поворот упором.  
Преодоление бугров и впадин при спуске с горы  
Одновременные ходы.  
Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.  
Коньковый ход, спуски и подъемы.  
Коньковый ход, дистанция до 3 км.  
Прохождение дистанции до 4, 5 км.  
Торможение и поворот упором, работа на дистанции 2 км.  
Итоги лыжной подготовки. Игра.

## 11 КЛАСС

### ***Основы знаний о физической культуре 8ч***

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура в современном обществе.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

### **Способы двигательной деятельности (умения , навыки, двигательные способности)**

#### Общезначимая физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

### ***Лёгкая атлетика 28ч***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Бег на короткие дистанции : низкий старт ( стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением ( до 30 м), бег с ускорением от 40 до 60м, Бег на результат (30, 60,100 м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м (девушки) и 2000м (юноши).

Бег в равномерном темпе до 10 минут (девушки) и до 15 минут (юноши).

Эстафетный бег: передача эстафеты

Кроссовый бег : кросс до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки) и до 18м (юноши). Метание мяча 150г с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

*Знания о лёгкой атлетике*: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Организаторские умения:* подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

*Самостоятельные занятия:* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Развитие основных физических качеств.

### ***Гимнастика с элементами акробатики 16ч***

Организующие команды и приемы.

*Строевые упражнения:* переход с шага на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации: юноши- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения высокой перекладине): подъём переворотом в упор махом и силой(юн).

Опорные прыжки: юноши- прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 115см), девочки- прыжок боком ( конь в ширину, высота110см).

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девушки)

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши).

Гимнастическая полоса препятствий.

*Знания о гимнастике:* значение упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

*Организаторские умения:* помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом.

*Самостоятельные занятия:* самостоятельные составления простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### ***Спортивные игры***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **Баскетбол 12ч**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Техника ловли и передачи мяча:* Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом ( ловля, передача, ведения, бросок).

*Техника ведение мяча:* ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков:* броски в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.

*Индивидуальная техника защиты:* Перехват мяча. Борьба за мяч не попавший в корзину.

*Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов ( ловли, передачи, ведения, бросков).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Действие нападающего против нескольких защитников ( действие трёх нападающих против одного и двух защитников). Игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

## **Волейбол 14ч**

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

*Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановки, ускорение).

*Техника приёма и передачи мяча:* передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Приём мяча отражённого от сетки.

*Техника подачи мяча:* нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар при встречных передачах. *Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов ( приёма, передачи).

*Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактические действия игроков передней линии в нападении, игра в нападении в зоне 3, взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от нижней подачи. Игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

*Организаторские умения:* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

*Самостоятельные занятия:* Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

## **Футбол, мини-футбол 3ч**

Техническая подготовка

Удары по мячу ногами. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Технико - тактическая подготовка.

Групповые действия, командные действия, индивидуальные действия в защите и нападении. Тактические действия вратаря.

Игровая подготовка (учебные игры)

Инструкторская и судейская практика

### ***Элементы техники национальных видов спорта***

Технико-тактические действия и правила

#### ***« Русская лапта» 3ч***

Передвижение в защите и в нападении. Ловля мяча обеими руками и одной в прыжке, в падении. Осаливание с разных дистанции, с неудобной руки. Разнообразные удары битой по мячу. Приемы позволяющие избежать осаливания. Групповые и командные тактические действия. Система игры в нападении 2-2-2. система игры в защите 1-2-1-2.

### ***Лыжная подготовка 18ч***

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.

Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.

Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.

Техника выполнения одновременного двухшажного хода.

Обучение переходам с одного хода на другой.

Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями до 200м.

Оценка техники попеременного двухшажного хода.

Попеременный четырехшажный ход.

Оценка умения выполнять переход с одного хода на другой.

Техника преодоления контруглов.

Соревнование на дистанции 1 км.

Попеременный четырехшажный ход. Встречные эстафеты.

Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.

Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.

Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.

Оценка техники попеременного четырехшажного хода.

Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.

Прохождение дистанции до 5 км. Итоги лыжной подготовки

#### 4. Тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов (уроков)	
		класс	
		10	11
<b>1</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>80</b>	<b>82</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8
1.2	Лёгкая атлетика	27	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	11	12
1.5	Лыжная подготовка	18	18
<b>2</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>22</b>	<b>20</b>
2.1	Русская лапта	3	3
2.2	Спортивные игры (волейбол)	16	14
2.3	Спортивные игры (футбол, мини-футбол))	3	3
2.4	Тестирование уровня физической подготовленности	В процессе урока	
2.5	Развитие основных физических качеств	В процессе урока	
<b>3</b>	<b><i>Всего часов</i></b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Учебная и методическая литература:

Примерная программа по физической культуре основного общего образования ( сборник документов (физическая культура) составители: Э.Д. Днепров, А.Г. /Дрофа 2007 г

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2015 г.)

Учебник для учащихся 10-11 классов под ред. В.И. Лях, А.А Зданевич М. Просвещение, 2007г

Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.О.Листов М,2001г

Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова В.С. Кузнецова-М1998г

Урок в современной школе / ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров-М,2004г

Журнал « Физическая культура в школе»

Газета « Спорт в школе»

Силовая подготовка детей школьного возраста В.С. Кузнецов,  
Г.А. Колодницкий М Просвещение 2001г

Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы: методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров – М: Дрофа, 2003г

**Критерии оценок по физической культуре за работу на уроке, за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств:**

*За работу на уроке:*

«5»- проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или совершенствования физических качеств, безукоризненное поведение в сочетании с двигательной активностью;

«4» - недостаточное настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение;

«3»- посредственное отношение к собственной успешности при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или отрицательные формы поведения в классном коллективе;

«2»- отсутствие на уроке без уважительной причины и, как следствие, невыполнение учебных требований программы.

*За технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств:*

«5»- упражнение выполняется технически правильно и двигательный навык сформирован, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился;

«4»- упражнение выполняется технически правильно, умение сформировано, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился;

«3»- упражнение выполняется с ошибками в технике ( но не приводящими к травме), уровень развития определённого двигательного качества такой же, что и начальный;

«2»- невыполнение требований учебной программы.

Материально – техническое оснащение учебного процесса  
по предмету « Физическая культура»

№п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	примечание
1	<b>Библиотечный фонд ( книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские, рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуры ( спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего ( полного) общего образования по физической культуре	1	
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	1	
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего ( полного) общего образования(базовый уровень)	1	
1.5	Авторские программы « Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 кл ( Авт. Лях и А.А. Зданевич)	1	
1.6	Рабочие программы по физическому воспитанию 5-11 класс	2	
1.7	Учебник по физической культуре 5-7 кл; 8-9 кл; 10-11 кл	По одному экземпляру	В библиотечном фонде
1.8	Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		В библиотечном фонде
1.9	Методические издания для учителей по физической культуре		Методические пособия и рекомендации, журнал « Физическая культура в Школе»
2	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	По одному экземпляру	
3.	<b>Экранно – звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета: « Травматизм. правила оказания первой помощи» « Основы безопасности на воде» Презентации: « Обучение игре « Русская лапта» в 5 классе» « Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека»	По одному экземпляру	

	« Откуда взялся мяч» Баскетбол « Совершенствование бросков. Личная защита» « Пагубность вредных привычек их профилактика»		
3.2	Аудиозаписи	По одному экземпляру	Для проведения гимнастических комплексов; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр	1	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R CD-RW, а также магнитных записей.
	<b>Учебно- практическое оборудование</b>		
5	<b>ГИМНАСТИКА</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	2	
5.2	Козёл гимнастический	1	
5.3	Конь гимнастический	1	
5.4	Перекладина гимнастическая	1	
5.5	Шест для лазанья	2	
5.6	Мост гимнастический подкидной	1	
5.7	Мостик гимнастический пружинный	1	
5.8	Мостик гимнастический подставной	1	
5.9	Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	2	
6.0	Скамейка гимнастическая жёсткая	10	
6.1	Гантели Литые 1 кг	25	
6.2	Маты гимнастические	14	
6.3	Мяч набивной	10	
6.4	Скакалка гимнастическая	60	
6.5	Палка гимнастическая	50	
6.6	Обруч гимнастический	6	
7	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
7.1	Планка для прыжков в высоту	1	
7.2	Стойки для прыжков в высоту	1	
7.3	Барьеры легкоатлетические	3	
7.4	Рулетка измерительная ( 5м)	1	
7.5	Номера нагрудные	20	
7.6	Секундомер электронный	3	
7.7	Мяч для метания	18	
7.8	Гранаты для метания	10	
8	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		

8.1	Щиты баскетбольных с кольцами и сеткой	1 комплект	
8.2	Мячи баскетбольные	30	
8.3	Сетка волейбольная	2	
8.4	Мячи волейбольные	25	
8.5	Мяч футбольный	5	
8.6	Футбольная форма	12	
9	<b>ТУРИЗМ</b>		
9.1	Палатки туристические	2	
9.2	Спальные мешки	5	
	Средства доврачебной помощи		
9.3	Аптечка медицинская	1	
10	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
10.1	Спортивный зал игровой	1	
10.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя, рабочий стол, стулья, книжные полки, место для одежды.
11	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
11.1	Игровое поле для мини-футбола	1	
11.2	Площадка игровая баскетбольная	1	
11.3	Площадка игровая волейбольная	1	
11.4	Полоса препятствий	1	