

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области - лицей №13 п. Краснообск**

ПРИНЯТО
протокол заседания кафедры физической
культуры
от «28» октября 2020 года № 2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Сределева Т.В.
Приказ № 10-од от «2» ноября 2020 года

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для основного среднего образования (10-11 класс)
Срок освоения: 2 года**

Составители: педагоги кафедры
физической культуры
Кошечева Р.С., Чичков А.Б.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- 1.1. овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 1.2. овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 1.3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 1.4. российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- 1.5. уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- 1.6. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
- 1.7. гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- 1.8. готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 1.9. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- 1.10. 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;
- 1.11. владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- 1.12. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 1.13. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- 1.14. ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- 1.15. готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 1.16. готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- 1.17. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 1.18. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- 1.19. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 1.20. принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- 1.21. способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- 1.22. формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- 1.23. развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

- 2.1. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- 2.2. оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- 2.3. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 2.4. оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- 2.5. выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- 2.6. организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- 2.7. сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

- 2.8. искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- 2.9. критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- 2.10. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 2.11. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- 2.12. выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- 2.13. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- 2.14. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
- 2.15. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 2.16. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- 2.17. умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 2.18. умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- 2.19. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 2.20. осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- 2.21. при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- 2.22. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- 2.23. развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- 2.24. распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

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 проявляются в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:

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

В области нравственной и эстетической культур:

- 3.4. 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;
- 3.5. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 3.6. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области физической культуры:

Предметные результаты освоения учебного предмета

10 класс

Десятиклассник научится:

- 3.7. определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 3.8. знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- 3.9. знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- 3.10. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- 3.11. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- 3.12. составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 3.13. выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- 3.14. выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 3.15. практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 3.16. практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 3.17. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- 3.18. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- 3.19. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- 3.20. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Десятиклассник получит возможность научиться:

- 3.21. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- 3.22. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- 3.23. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- 3.24. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- 3.25. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 3.26. осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- 3.27. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

11 класс

Выпускник научится:

- 3.28. определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 3.29. знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 3.30. знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- 3.31. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- 3.32. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- 3.33. составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 3.34. выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- 3.35. выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 3.36. практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 3.37. практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 3.38. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- 3.39. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- 3.40. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- 3.41. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- 3.42. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- 3.43. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- 3.44. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- 3.45. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- 3.46. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 3.47. осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- 3.48. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- 3.49. планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- 3.50. выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- 3.50. преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- 3.51. выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- 3.52. комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- 3.53. соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- 3.54. осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- 3.55. проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- 3.56. выполнять простейшие приемы самомассажа;
- 3.57. оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- 3.58. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения.

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол – 10 часов

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения 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). Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол – 8 часов

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.
Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место
Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.
Овладение игрой: игра по правилам волейбола.
Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Гимнастика с элементами акробатики – 6 часов

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.
Строевые упражнения: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками.

Лыжная подготовка – 10 часов

1. Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных на одновременные ходы;
2. Преодоление контруклона, торможение плугом и упором;
3. Лыжные эстафеты;
4. Прохождение дистанции 3 км.

Лёгкая атлетика – 20 часов

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.
Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: 2000 - 3000 метров.
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей.
Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд – вверх.

Развитие выносливости: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона, развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов, из различных и. п. в цель и на дальность. Техника кроссового бега: Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

Спуски и подъёмы: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Летний биатлон».

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 10 часов

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба; туристический поход с проверкой туристических навыков.

11 класс

Основы знаний о физической культуре: (в процессе уроков)

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 10 часов

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения 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).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол -10 часов

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Лыжная подготовка - 10 часов

1. Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных на одновременные ходы;

2. Преодоление контр уклона, торможение плугом и упором;

3. Лыжные эстафеты;

4. Прохождение дистанции 3 км.

Лёгкая атлетика (20 часов)

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: 2000 - 3000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей.

Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг/3кг двумя руками из различных и.п. ис нескольких шагов разбега вперёд – вверх.

Развитие выносливости: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контр уклона,

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Техника кроссового бега: Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

Спуски и подъёмы: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Летний биатлон».

Гимнастика -6 часов

Строевые упражнения: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалкой.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 10 часов

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег 100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба; туристический поход с проверкой туристических навыков.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре в процессе урока

Спортивные игры (баскетбол)	10 ч.
Спортивные игры (волейбол)	8 ч.
Лыжная подготовка	10 ч.
Легкоатлетические упражнения	20 ч.

Вариативная часть распределена следующим образом

Комплекс «Готов к труду и обороне	10 ч.
Гимнастика с элементами акробатики	6 ч.

Итого _____ 64 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программой отводится на изучение физической культуры 128 часов, которые распределены по классам следующим образом:

10 класс – 64 часов

11 класс – 62 часов

Раздел программы	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Легкая атлетика	20	20
Спортивные игры	18	18
Лыжная подготовка	10	10
Гимнастика	6	6
ГТО	10	10
Итого часов	64	64

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика		10
1	<u>Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК.</u>	1
2	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1
3	Бег 60 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1
4	Бег 100 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1
5	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание гранаты с 3-5 шагов разбега на технику	1
9	Бег 1000 м.	1
10	Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
Баскетбол		10
11	<u>Инструктаж по Технике безопасности в БАСКЕТБОЛЕ.</u> Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1
12	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1
13	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
16	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	1
17	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1
18	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
20	Учебная игра 5х5	1
Волейбол		8
21	<u>Инструктаж по Технике безопасности в ВОЛЕЙБОЛЕ.</u>	1
22	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1
23	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
24	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1
25	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
26	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1
27	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
28	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1
Гимнастика		6
29	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ.</u> Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1
30	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	1

	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
31	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
32	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
33	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1
Лыжная подготовка		10
35	<u>Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.</u> Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
36	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1
37	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1
38	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1
39	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1
40	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1
41	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1
42	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
43	Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1
44	Приём у задолжников техники подъёмов и спусков.	1
Комплекс «Готов к труду и обороне»		10
45	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1
46	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
47	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1
48	Метание теннисного мяча в цель	1
49	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1
51	Челночный бег 3x10м, 4x9 м, 10x10 м	1
52	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
53	Упражнения для развития гибкости	1
54	Круговая тренировка	1
Легкая атлетика		10
55	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
56	Челночный бег 3x10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1
57	Совершенствование технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
59	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	1
60	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1

61	Бег 60 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
62	Бег на 100 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1
63	Прыжки в длину с разбега на результат	1
64	Бег 2000-3000 метра.	1
	Всего часов:	64

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Легкая атлетика	10
1	<u>Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК.</u>	1
2	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1
3	Бег 60 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1
4	Бег 100 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1
5	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание гранаты с 3-5 шагов разбега на технику	1
9	Бег 1000 м.	1
10	Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
	Баскетбол	10
11	<u>Инструктаж по Технике безопасности в БАСКЕТБОЛЕ.</u> Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1
12	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1
13	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
16	Передача мяча в парах на месте. Быстрый прорыв 2×1.	1
17	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1
18	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
20	Учебная игра 5х5	1
	Волейбол	8
21	<u>Инструктаж по Технике безопасности в ВОЛЕЙБОЛ.</u>	1
22	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1
23	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
24	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1
25	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
26	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1
27	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1

28	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1
Гимнастика		6
29	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ.</u> Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1
30	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
31	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
32	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
33	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1
Лыжная подготовка		14
35	<u>Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.</u> Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
36	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1
37	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1
38	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1
39	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1
40	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1
41	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1
42	Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
43	Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км.	1
44	Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км.	1
	Совершенствование навыка катания с горок и технику лыжных ходов.	1
45	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
46	Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1
47	Приём у задолжников техники подъёмов и спусков.	1
48	Комплекс «Готов к труду и обороне»	6
49	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1
50	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
51	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1
52	Метание теннисного мяча в цель	1
53	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
54	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1
Легкая атлетика		10
55	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

56	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1
57	Совершенствование технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
59	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания гранаты.	1
60	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с 3-х шагов разбега.	1
61	Бег 60 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
62	Бег на 100 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1
63	Прыжки в длину с разбега на результат	1
64	Бег 2000-3000 метра.	1
	Всего часов:	66