

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР - ШКОЛА №67»  
КИРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

“РАССМОТРЕНО” Руководитель МО	“СОГЛАСОВАНО” Зам.директора по УР	“УТВЕРЖДЕНО” Директор МБОУ “ВПОЦ- Школа№67”
_____/Муртазин И.И.	_____/Низамутдинова Н.Н	_____/ <u>М.М.Хадиев</u>
Протокол №_____ от” ____”августа 20__ г	“ ____”августа 20__ г	Приказ № <u>86</u> от “31”августа 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
Физическая культура  
Уровень образования: среднее основное  
Классы : 10-11классы

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от “28” августа 2020 г

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. - М.: Просвещение, 2016);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа среднего (полного) общего по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

- в соответствии с учебным планом МБОУ СОШУИП №3 на 2017-2018 учебный год

и ориентирована на использование учебника:

1. - Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /В.И.Лях. –М.: Просвещение, 2014.

В зависимости от раздела программы используются следующие **формы контроля качества обучения** – оценивание выполнения основных элементов технических действий и приемов игры в спортивных играх, техники выполнения акробатических элементов и комбинаций, тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта, высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Уметь:**

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- выполнять элементы национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать:**

**Таблица 1**

Кон-ные упр-ния	Двиг-ные способности	Возраст	Юноши			Девушки		
		лет	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок		16	180	205	230	160	185	210

в длину с места	Скоростно-силовые способности	17	190	215	240	160	185	210
Подъем туловища		16	28	32	34	20	24	28
		17	28	33	35	20	24	28
Чел.бег 3*10м	Коорд-ные способности	16	8,2	7,8	7,3	9,7	9,1	8,4
		17	8,1	7,7	7,2	9,6	9,0	8,4
Наклон вперед из положения стоя	Гибкость	16	5	10	15	7	13	20
		17	5	10	15	7	13	20
Отжима-ния		16	24	34	44	15	20	24
		17	25	35	45	15	20	24
	Силовые способности							
Подтяги-вания		16	4	8	11	6	13	18
		17	5	9	12	6	13	18
6 мин.бег		16	1100	1300	1500	900	1050	1300
		17	1100	1300	1500	900	1100	1300
Бег 1000м	Выносли-вость	16	3.52,0	3.36,0	3.20,0	4.41,0	4.25,0	4.09,0
		17	3.45,0	3.29,0	3.13,0	4.38,0	4.22,0	4.04,0
Бег 2000м		16	-	-	-	12.20,0	11.15,0	10.20,0
		17	-	-	-	12.20,0	11.10,0	10.00,0
Бег 3000м		16	14.30,0	13.30,0	12.40,0	-	-	-
		17	14.00,0	13.00,0	12.20,0	-	-	-
Бег 30м	Скор-ные способности	16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,4	4,8
		17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,4	4,8
Бег 100м		16	15,5	14,8	14,4	18,2	17,2	16,5
		17	15,0	14,2	13,8	18,0	17,0	16,2

**Двигательные умения, навыки, способности:**

- Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

***В спортивных играх:***

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:***

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1)

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организация досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

***Способы спортивной деятельности:***

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности. Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год в 10 классе и 102 часа в 11 классе (3 раза в неделю по 1 часу).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В целях реализации национально-регионального компонента в рабочую программу включены темы по теоретическим знаниям, элементам национальных видов спорта, национальным подвижным играм. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Количество часов по разделам программы указаны с 10 по 11 классы.

Программный материал по каждому из разделов при переходе в 10-й и 11 класс усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Изучение программного материала предмета «Физическая культура» на ступени среднего общего образования осуществляется с применением гендерного подхода. Класс делится на два отделения (юношей и девушек), каждое из которых занимается со своим учителем по отдельному учебному плану. Это позволяет педагогу более гибко планировать изучение программного материала и варьировать физическую нагрузку в процессе урока с учетом половых особенностей и возможностей обучающихся.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной

деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. При проведении уроков и оценивания успеваемости преподаватель осуществляет дифференцированный подход, учитывая индивидуальные возможности, уровень физической подготовленности и группу здоровья обучающихся.

Основные виды учебной деятельности - индивидуальная, групповая, фронтальная.

### **Содержание учебного материала 10 класс (юноши/девушки)**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **Психолого-педагогические основы**

**10. класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

#### **Медико-биологические основы**

**10. класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

#### **Приемы саморегуляции**

**10 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Физическое совершенствование**

<b>10 классы</b>	
<b>Раздел, тема</b>	<b>Содержание программы</b>
<b>Легкая атлетика- 21/21 час</b>	
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. СБУ. Бег на результат 100м.
На совершенствование техники длительного бега, кроссового бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (дев), 20-25 мин (юн.) Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий. Бег на результат 1000м.
На совершенствование техники прыжков, в длину с места, в высоту	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.
На совершенствование техники метания в цель и	Метание теннисного и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в горизонтальную и

на дальность	вертикальную цель 1*1м с расстояния 12-14м(дев), до 20м (юн.). Метание гранаты 300-500м (дев), 500-700м (юн) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие физических качеств	Эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления. Прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей. Круговая тренировка.
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с мл. школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.
<b>Спортивные игры:</b>	
<b>Баскетбол – 17/17 час</b>	
Знания	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
<b>Волейбол – 17/17 час</b>	
Знания	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники подачи мяча.	Варианты техники подачи мяча.
На совершенствование техники нападающего	Варианты нападающего удара через сетку.

удара.	
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
<b>Футбол (ю) -6 час</b>	
Знания	Терминология футбола, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры.	1 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.
На развитие физических качеств.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания анаэробной и аэробной направленности. Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма, из различных и.п., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение игры с уч-ся мл. классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия.	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.
<b>Бадминтон (д) – 6час</b>	
Знания	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю.
На совершенствование техники передвижений.	Способы перемещений вперед и назад по площадке, вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, перемещению назад при ударе над головой справа.
На совершенствование техники подачи мяча.	Правильный хват ракетки, положение кисти. Техника короткой, высоко-далекой подачи. Высоко-далекий, мягкий, плоский удары, удар над головой справа.
На совершенствование тактики игры	Игра по правилам.
<b>Гимнастика с элементами акробатики -18/18 час</b>	
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности

	при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи травмах.
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование ОРУ без предметов	Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование ОРУ с предметами	С набивными мячами (весом до 5кг), гантелями (до 8кг), гирями, штангой на тренажерах, с эспандерами – юноши, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами – девушки.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Упражнения в висе на низкой перекладине.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см(юн.), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов-(юн), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов..
На развитие физических качеств	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощников судьи и инструктора.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.
<b>Элементы национальных видов спорта-8 /8час</b>	
На овладение и совершенствование элементами национальных видов.	Дальнейшее овладение техникой метания на дальность, в цель, прыжка через нарты, национального тройного прыжка, бега с палкой. Национальные подвижные игры.
<b>Лыжная подготовка – 18/18час</b>	
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности при занятиях лыжным спортом.	История лыжного спорта. Техника выполнения упражнений
На освоение техники лыжных ходов	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двушажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный безшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем «елочкой», « полуелочкой»; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом», « упором», боковым скольжением; поворот «упором».

**Содержание учебного материала 11 класс (юноши, девушки)**  
**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**  
**Социокультурные основы**

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**11класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

**11. класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции**

**11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Физическое совершенствование**

<b>11 классы</b>	
<b>Раздел, тема</b>	<b>Содержание программы</b>
<b>Легкая атлетика- 21/21 час</b>	
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. СБУ. Бег на результат 100м.
На совершенствование техники длительного бега, кроссового бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (дев), 20-25 мин (юн.) Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий. Бег на результат 1000, 2000,3000м.
На совершенствование техники прыжков, в длину с места, в высоту	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1*1м с расстояния 12-14м(дев), до 20м (юн.). Метание гранаты 300-500м (дев), 500-700м (юн) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие физических качеств	Эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления. Прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей. Круговая тренировка.
Совершенствование	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и

организаторских умений	инструктора в занятиях с мл. школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.
<b>Спортивные игры</b>	
<b>Баскетбол – 17/17 час</b>	
Знания	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Развитие физических качеств	Специальная физическая подготовка.
<b>Волейбол – 17/17 час</b>	
Знания	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники подачи мяча.	Варианты техники подачи мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
Развитие физических качеств	Специальная физическая подготовка.

<b>Футбол- 3час. (юноши)</b>	
Знания	Терминология футбола, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.
На развитие физических качеств.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания анаэробной и аэробной направленности. Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма, из различных и.п., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение игры с уч-ся мл. классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия.	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.
<b>Бадминтон-3 час (девушки)</b>	
Знания	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Требования к одежде и инвентарю.
На совершенствование техники передвижений.	Способы перемещений вперед и назад по площадке, вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, перемещению назад при ударе над головой справа.
На совершенствование техники подачи мяча.	Правильный хват ракетки, положение кисти. Техника короткой, высоко-далекой подачи. Высоко-далекий, мягкий, плоский удары, удар над головой справа.
На совершенствование тактики игры	Игра по правилам.
<b>Гимнастика с элементами акробатики -18 /18час</b>	
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи травмах.
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование ОРУ без предметов	Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование ОРУ с предметами	С набивными мячами (весом до 5кг), гантелями (до 8кг), гириями, штангой на тренажерах, с эспандерами – юноши, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами – девушки.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Упражнения в виси на низкой перекладине.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см(юн.), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).
На освоение и совершенствование акробатических упражнений, связок.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов-(юн), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов..
На развитие физических качеств	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощников судьи и инструктора.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.
<b>Элементы национальных видов спорта-8/8 час</b>	
На овладение и совершенствование элементами национальных видов.	Дальнейшее овладение техникой метания на дальность, в цель, прыжка через нарты, национального тройного прыжка, бега с палкой. Национальные подвижные игры.
<b>Лыжная подготовка – 18/18 час</b>	
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности при занятиях лыжным спортом.	История лыжного спорта. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой.
На освоение техники лыжных ходов	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двушажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный безшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем «елочкой», « полуелочкой»; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом», « упором», боковым скольжением; поворот «упором».

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В тематическом планировании указано количество часов, отводимых на изучение разделов учебного предмета для каждой параллели с 10 по 11 классы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Количество часов для изучения тем учебного предмета учитель

определяет самостоятельно в зависимости от индивидуальных возможностей и физической подготовленности обучающихся класса.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классах**

*10 класс*

*Годовой план график*

		<b>1</b> четверть	<b>2</b> четверть	<b>3</b> четверть	<b>4</b> четверть
<b>Кол-во недель</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>9</b>
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>				
<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>			<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Волейбол</b>	<b>17</b>			<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Баскетбол</b>	<b>17</b>	<b>11</b>			<b>6</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>		<b>11</b>	<b>7</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>12</b>			<b>9</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	
<b>Национальные виды спорта</b>	<b>8</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
<i><b>Всего часов</b></i>	<i><b>105</b></i>	<i><b>27</b></i>	<i><b>21</b></i>	<i><b>30</b></i>	<i><b>27</b></i>