

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа села Сосновый Солонец
м. р. Ставропольский Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей Каржина М.Н.
(Каржина М.Н. руководитель МО)
Протокол № 1 от
«28» августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Козлова С.Ю.
(Козлова С.Ю. зам. дир. по УВР)
«28» августа 2020г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
с. Сосновый Солонец
Козлов А.М.
(Козлов А.М. директор)
Протокол № 1/20 от
«28» августа 2020г.



**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы**

Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной программы общеобразовательных учреждений, авторами М. Я. Виленского и В. И. Ляха для 10-11 классов. Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьникам необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание предмета

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Понятие о физическом совершенстве человека. Индивидуальные показатели физического развития и уровня физической подготовленности, общее понятие о структуре физкультурного занятия. Принципиальные особенности физкультурных занятий для юношей и девушек. Методы самоконтроля во время занятий. Правила судейства соревнований по изученным видам спорта. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика.

Девушки: ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гириями (до 24 кг), опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

Спортивные игры.

Баскетбол: передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

Волейбол: верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

Легкая атлетика.

Девушки: бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Юноши: бег 100, 1500 и до 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранаты (700 г) на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Лыжная подготовка: переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни; спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках; обгон и финиширование; прохождение дистанции до 5 км (девочки); до 8 км (мальчики).

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу (девушкам и юношам)

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народа России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. С учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий. Приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основное содержание X класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о современных образовательных системах. (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к умениям и навыкам:

Гимнастика:

Девушки: выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс упражнений ритмической гимнастики, комплекс акробатических упражнений.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем в упор силой и переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в висячем и упоре, длинный кувырок через препятствия, стойку на руках с помощью, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, лазать по канату в два приема и без помощи ног

Спортивные игры: уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).

Баскетбол: передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

Волейбол: прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

Легкая атлетика:

Юноши: бег 100, 1500 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Метание гранаты (700 г) в цель с расстояния 15 – 20 м, метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равномерный бег 5 км.

Девушки: бег 100, 1000 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину и в высоту с разбега. Равномерный бег до 3 км.

Лыжная подготовка: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 – 6 км (юноши), 3 – 5 км (девушки).

Развитие двигательных качеств: юноши – силовая выносливость туловища, гибкость; девушки – сила туловища, скоростно-силовые качества ног, точность движений в пространстве и во времени.

Оздоровительные системы физического воспитания, Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечнососудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Правила тестирования и оценки физической работоспособности.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности), Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Организация и проведение занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой.

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений); текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах,

Содержание предмета

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Понятие о физическом совершенстве человека. Индивидуальные показатели физического развития и уровня физической подготовленности, общее понятие о структуре физкультурного занятия. Принципиальные особенности физкультурных занятий для юношей и девушек. Методы самоконтроля во время занятий. Правила судейства соревнований по изученным видам спорта. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика.

Девушки: ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, комбинации упражнений на перекладине и брусках, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гирями (до 24 кг), опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

Спортивные игры.

Баскетбол: передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

Волейбол: верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

Легкая атлетика.

Девушки: бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Юноши: бег 100, 1500 и до 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранаты (700 г) на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Лыжная подготовка: переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни; спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках; обгон и финиширование; прохождение дистанции до 5 км (девочки); до 8 км (мальчики).

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу (девушкам и юношам)

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни

Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Календарно - тематическое планирование
10 класс (3 раза в неделю)**

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количество часов
<i>I четверть</i>		
<i>Раздел 1. Легкая атлетика 20ч</i>		
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
3	Строй. Строевые упражнения и команды.	1
4	Бег и ходьба.	1
5	Старт и стартовый разгон	1
6	Низкий старт до 60м., 100м.	1
7	Кросс юноши – 1000м., девушки – 800м.	1
8	Бег на 100м.	1
9	Бег на результат 100м.	1
10	Бег юноши – 3км. девушки – 2 км.	1
11	Бег юноши – 3км. девушки – 2 км.	1
12	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14	Техника прыжка в длину с места.	1
15	Техника прыжка в длину с места.	1
16	Техника метания гранаты юноши-700гр., девушки-500гр	1
17	Техника метания гранаты юноши-700гр., девушки-500гр	1
18	Челночный бег.	1
19	Круговая тренировка.	1
20	Оздоровительный бег.	1
<i>Раздел 2. Спортивные игры - волейбол 13ч</i>		
21	Перемещение игрока в стойке приставным шагом.	1
22	Сочетание способов перемещений.	1
23	Подача сверху и прием снизу. Верхняя прямая передача.	1
24	Подача мяча сверху в прыжке через сетку.	1
25	Нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
26	Блокирование нападающих ударов, страховка.	1
27	Тактика свободного падения.	1
<i>II четверть</i>		
1	Прямой нападающий удар мяча через сетку.	1
2	Техника защитных движений.	1
3	Индивидуальные, групповые командные тактические действия.	1
4	ОРУ на развитие физических способностей.	1
5	Двусторонняя учебная игра.	1
6	Игра по правилам волейбола	1
<i>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики 15ч</i>		
7	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
8	Основные процедуры и их влияние на организм человека.	1
9	Специальные и общеразвивающие упражнения.	1
10	Освоение акробатических упражнений.	1
11	Освоение акробатических упражнений.	1
12	Акробатические соединения из 5-6 элементов	1
13	Акробатические соединения из 5-6 элементов	1
14	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне.	1
15	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне.	1
16	Техника висов и упоров, подъемов и переворотов.	1

17	Опорные прыжки через козла.	1
18	Опорные прыжки через козла.	1
19	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1
20	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1
21	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
III четверть <i>Раздел 4. Лыжная подготовка 20ч.</i>		
1	Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	1
2	Основы техники передвижений.	1
3	Стойка и поза лыжника.	1
4	Скольжение и отталкивание.	1
5	Скольжение и отталкивание.	1
6	Техника попеременных ходов.	1
7	Техника попеременных ходов.	1
8	Техника одновременных ходов.	1
9	Техника одновременных ходов.	1
10	Техника конькобежного хода.	1
11	Техника конькобежного хода.	1
12	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
13	Подъем в гору скользящим шагом.	1
14	Торможения при спусках.	1
15	Повороты на лыжах в движении.	1
16	Лыжные гонки с преследованием.	1
17	Прохождение дистанции до 3км.	1
18	Самостоятельные работы по лыжной подготовке.	1
19	Сдача контрольного бега девушки-3км. юноши-5км.	1
20	Сдача контрольного бега девушки-3км. юноши-5км.	1
Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол 10ч		
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.	1
2	Краткие правила игры баскетбол.	1
3	Стойка игрока. Перемещение вперед, назад, вправо, влево.	1
4	Владение техникой бросков.	1
5	Взаимодействие в нападении и в защите.	1
6	Бросок мяча в движении и штрафной бросок.	1
7	Тактика командной защиты и командного нападения.	1
8	Вырывание и выбивание мяча из рук соперника.	1
9	Двусторонняя учебная игра.	1
10	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
IV четверть <i>Раздел 6. Легкая атлетика 24ч.</i>		
1	Повторение строевых упражнений.	1
2	Бег и ходьба. Фазы низкого старта	1
3	Низкий старт. Забег на 100 м.	1
4	Низкий старт. Забег на 100 м.	1
5	Бег на средние дистанции 600м., 800м.	1
6	Бег на средние дистанции 600м., 800м.	1
7	Кросс юноши-1000м., девушки-800м.	1
8	Кросс юноши-1000м., девушки-800м.	1
9	Метание гранаты юноши-700гр., девушки-500гр.	1
10	Метание гранаты юноши-700гр., девушки-500гр.	1
11	Челночный и эстафетный бег.	1
12	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14	Техника прыжка в длину с места.	1

15	Техника прыжка в длину с места.	1
16	Бег на выносливость 3км.	1
17	Бег на выносливость 3км.	1
18	Бег по станциям с различными дистанциями.	1
19	Развитие скоростно-силовых способностей.5	1
20	Спортивная ходьба 5км.	1
21	Самоконтроль по легкой атлетике.	1
22	Самоконтроль по легкой атлетике.	1
23	Сдача контрольных нормативов.	1
24	Сдача ГТО.	1

Основное содержание XI класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о современных образовательных системах. (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения одиннадцатиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к умениям и навыкам:

Гимнастика:

Девушки: выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс упражнений ритмической гимнастики, комплекс акробатических упражнений.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем в упор силой и переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в висе и упоре, длинный кувырок через препятствия, стойку на руках с помощью, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, лазать по канату в два приема и без помощи ног

Спортивные игры: уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).

Баскетбол: передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

Волейбол: прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

Легкая атлетика:

Юноши: бег 100, 1500 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Метание гранаты (700 г) в цель с расстояния 15 – 20 м, метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равномерный бег 5 км.

Девушки: бег 100, 1000 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину и в высоту с разбега. Равномерный бег до 3 км.

Лыжная подготовка: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 – 6 км (юноши), 3 – 5 км (девушки).

Развитие двигательных качеств: юноши – силовая выносливость туловища, гибкость; девушки – сила туловища, скоростно-силовые качества ног, точность движений в пространстве и во времени.

Оздоровительные системы физического воспитания, Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечнососудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Правила тестирования и оценки физической работоспособности.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности), Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Содержание предмета

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Понятие о физическом совершенстве человека. Индивидуальные показатели физического развития и уровня физической подготовленности, общее понятие о структуре физкультурного занятия. Принципиальные особенности физкультурных занятий для юношей и девушек. Методы самоконтроля во время занятий. Правила судейства соревнований по изученным видам спорта. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика.

Девушки: ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гириями (до 24 кг), опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

Спортивные игры.

Баскетбол: передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

Волейбол: верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

Легкая атлетика.

Девушки: бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Юноши: бег 100, 1500 и до 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранаты (700 г) на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Лыжная подготовка: переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни; спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках; обгон и финиширование; прохождение дистанции до 5 км (девочки); до 8 км (мальчики).

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу (девушкам и юношам)

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни

Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Календарно - тематическое планирование
11 класс (3 раза в неделю)**

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количество часов
<i>I четверть</i>		
<i>Раздел 1. Легкая атлетика 20ч</i>		
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
3	Строй. Строевые упражнения и команды.	1
4	Бег и ходьба.	1
5	Старт и стартовый разгон	1
6	Низкий старт до 60м., 100м.	1
7	Кросс юноши – 1000м., девушки – 800м.	1
8	Бег на 100м.	1
9	Бег на результат 100м.	1
10	Бег юноши – 3км., девушки – 2 км.	1
11	Бег юноши – 3км. девушки – 2 км.	1
12	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14	Техника прыжка в длину с места.	1
15	Техника прыжка в длину с места.	1
16	Техника метания гранаты юноши-700гр., девушки-500гр	1
17	Техника метания гранаты юноши-700гр., девушки-500гр	1
18	Кроссовая подготовка.	1
19	Круговая тренировка.	1
20	Оздоровительный бег.	1
<i>Раздел 2. Спортивные игры - волейбол 13ч</i>		
21	Перемещение игрока в стойке приставным шагом.	1
22	Сочетание способов перемещений.	1
23	Подача сверху и прием снизу. Верхняя прямая передача.	1
24	Подача мяча сверху в прыжке через сетку.	1
25	Нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
26	Блокирование нападающих ударов, страховка.	1
27	Тактика свободного падения.	1
<i>II четверть</i>		
	Прямой нападающий удар мяча через сетку.	1
	Техника защитных движений.	1
	Индивидуальные, групповые командные тактические действия.	1
	ОРУ на развитие физических способностей.	1
	Двусторонняя учебная игра.	1
	Игра по правилам волейбола	1
<i>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики 15ч</i>		
7	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
8	Основные процедуры и их влияние на организм человека.	1
9	Специальные и общеразвивающие упражнения.	1
10	Освоение акробатических упражнений.	1
11	Освоение акробатических упражнений.	1
12	Акробатические соединения из 5-6 элементов	1
13	Акробатические соединения из 5-6 элементов	1
14	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне.	1
15	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне.	1
16	Техника висов и упоров, подъемов и переворотов.	1

17	Опорные прыжки через козла.	1
18	Опорные прыжки через козла.	1
19	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1
20	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1
21	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
III четверть <i>Раздел 4. Лыжная подготовка 20ч.</i>		
1	Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	1
2	Основы техники передвижений.	1
3	Стойка и поза лыжника.	1
4	Скольжение и отталкивание.	1
5	Скольжение и отталкивание.	1
6	Техника попеременных ходов.	1
7	Техника попеременных ходов.	1
8	Техника одновременных ходов.	1
9	Техника одновременных ходов.	1
10	Техника конькобежного хода.	1
11	Техника конькобежного хода.	1
12	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
13	Подъем в гору скользящим шагом.	1
14	Торможения при спусках.	1
15	Повороты на лыжах в движении.	1
16	Лыжные гонки с преследованием.	1
17	Прохождение дистанции до 3км.	1
18	Самостоятельные работы по лыжной подготовке.	1
19	Сдача контрольного бега девушки-3км. юноши-5км.	1
20	Сдача контрольного бега девушки-3км. юноши-5км.	1
Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол 10ч		
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.	1
2	Краткие правила игры баскетбол.	1
3	Стойка игрока. Перемещение вперед, назад, вправо, влево.	1
4	Владение техникой бросков.	1
5	Взаимодействие в нападении и в защите.	1
6	Бросок мяча в движении и штрафной бросок.	1
7	Тактика командной защиты и командного нападения.	1
8	Вырывание и выбивание мяча из рук соперника.	1
9	Двусторонняя учебная игра.	1
10	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
IV четверть <i>Раздел 6. Легкая атлетика 24ч.</i>		
1	Повторение строевых упражнений.	1
2	Бег и ходьба. Фазы низкого старта	1
3	Низкий старт. Забег на 100 м.	1
4	Низкий старт. Забег на 100 м.	1
5	Бег на средние дистанции 600м., 800м.	1
6	Бег на средние дистанции 600м., 800м.	1
7	Кросс юноши-1000м., девушки-800м.	1
8	Кросс юноши-1000м., девушки-800м.	1
9	Метание гранаты юноши-700гр., девушки-500гр.	1
10	Метание гранаты юноши-700гр., девушки-500гр.	1
11	Челночный и эстафетный бег.	1
12	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14	Техника прыжка в длину с места.	1

15	Техника прыжка в длину с места.	1
16	Бег на выносливость 3км.	1
17	Бег на выносливость 3км.	1
18	Бег по станциям с различными дистанциями.	1
19	Развитие скоростно-силовых способностей.5	1
20	Спортивная ходьба 5км.	1
21	Самоконтроль по легкой атлетике.	1
22	Самоконтроль по легкой атлетике.	1
23	Сдача контрольных нормативов.	1
24	Сдача ГТО.	1