Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Шебекино Белгородской области»

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена**на заседании** **школьного методического****совета протокол № 1** **« 28 » августа 2020 г.** | Согласована**скан.jpgзаместитель директора** **Хаценович Ж.В.****« 28 » августа 2020 г.** | Утверждаю**Директор школы****Карачаров С.Н.****Приказ № 139****« 28 » августа 2020 г.** |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**на уровень среднего общего образования**

**(базовый уровень)**

**ФГОС**

**Срок реализации программы**

**2 года**

***Составитель:***

Покотилова Елена Владимировна,

 учитель физической культуры,

 без категории;

Шебекино 2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для уровня среднего общего образования составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2008г.).

 Рабочая программа рассчитана на 204часа(3 часа в неделю в10и11классе).

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочаяпрограммарегламентируетобъемсодержанияобразования.Программныйматериалпотеориипреподаетсяобучающимсявпроцессеуроковпоучебнику«Физическаякультурадля10-11классов»,под общей редакцией В.И.Ляха, издательством:«Просвещение»2007г.

Согласно методическим рекомендациям и приказу департамента образования, культуры и молодѐжной политики Белгородской области от17.07.2008г.№1537"О совершенствовании физического воспитания учащихся в образовательных школах области" 3-й час физической культурыпроводитсявформесоревнований,спортивныхпраздниковвсоответствиисразделамишкольнойпрограммы.Вкаждыйуроквключенопроведениеподвижныхигри игровых упражнений.

 **Цели и задачи учебного предмета.**

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение

• функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими

• упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта; формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном

•развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и

• сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; в расширении межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Изменения,внесѐнныевпрограмму

ЗанятияполыжнойподготовкевсоответствиисрекомендациямиМинобразованияРоссии«Озанятияхпофизическойкультуревзимнийпериод»(письмо Минобразования России от27 ноября 1995 г.№1355/11), заменены наспортивныеигры.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты освоения учебного предмета

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физическогоразвитияифизическойподготовленности,осоответствииихвозрастнымиполовымнормативам;
* владениезнаниямиобособенностяхиндивидуальногоздоровьяиоФункциональных возможностях организма, способах профилактикизаболеванийиперенапряжениясредствамифизическойкультуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятийфизическойкультуройоздоровительнойитренировочнойнаправленности,составлениюсодержаниязанятийвсоответствииссобственнымизадачами,индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* способностьуправлятьсвоимиэмоциями,проявлятькультуруобщенияивзаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способностьактивновключатьсявсовместныефизкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во времясовместныхзанятийфизическойкультуройиспортом,разрешатьспорныепроблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* умениепланироватьрежимдня,обеспечиватьоптимальноесочетаниенагрузки иотдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,организовыватьиблагоустраиватьместастоянок,соблюдатьправилабезопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,Спортивнуюодежду,осуществлятьихподготовкукзанятиямиспортивнымсоревнованиям.
* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять приразнообразныхформахдвиженияи передвижений;
* хорошеетелосложение,желаниеподдерживатьеговрамкахпринятыхнормипредставленийпосредствомзанятийфизическойкультурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творческиприменятьполученныезнаниявсамостоятельныхзанятияхфизическойкультурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачисовместныхсдругимидетьмизанятийфизкультурно-оздоровительнойиспортивно-оздоровительнойдеятельностью,излагатьихсодержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовыхвидовспорта,атакжепримененияихвигровойисоревновательнойдеятельности;
* умениемаксимальнопроявлятьфизическиеспособности(качества)привыполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты обучения

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующегоразвитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* пониманиездоровьякакважнейшегоусловиясаморазвитияисамореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональнойдеятельностииобеспечивающегодолгуюсохранностьтворческойактивности;
* пониманиефизическойкультурыкаксредстваорганизацииздоровогообраза

жизни, профилактики вредных привычек и девиантного(отклоняющегося)поведения.

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,проявлениедоброжелательностииотзывчивостиклюдям,имеющимограниченные возможности и нарушениявсостоянии здоровья;
* уважительноеотношениекокружающим,проявлениекультурывзаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственноеотношениекпорученномуделу,проявлениеосознаннойдисциплинированностииготовностиотстаиватьсобственныепозиции,отвечатьзарезультаты собственной деятельности.
* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремлениекосвоениюновыхзнанийиумений,качественноповышающихрезультативностьвыполнениязаданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержаниеоптимальногоуровняработоспособностивпроцессеучебнойдеятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактик и психического и физического утомления.
* восприятиекрасотытелосложенияиосанкичеловекавсоответствиискультурнымиобразцамииэстетическимиканонами,формированиефизическойкрасотыс позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятиеспортивногосоревнованиякаккультурно-массовогозрелищного мероприятия,проявлениеадекватныхнормповедения,неантагонистическихспособовобщенияивзаимодействия.
* Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владениеширокимарсеналомдвигательныхдействийифизическихупражненийизбазовыхвидовспортаиоздоровительнойфизическойкультуры,активноеихиспользованиевсамостоятельноорганизуемойспортивно-оздоровительнойифизкультурно-оздоровительнойдеятельности;
* владениеспособаминаблюдениязапоказателямииндивидуальногоздоровья,физического развитияифизическойподготовленности,использованиеэтихпоказателейворганизацииипроведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурнойдеятельностидляорганизацииздоровогообразажизни,активногоотдыхаи досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,поддержанияработоспособности,профилактикипредупреждениязаболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владениеосновнымиспособамисамоконтроляиндивидуальныхпоказателейздоровья,умственнойифизическойработоспособности,физического развития и физических качеств;
* владениефизическимиупражнениямиразнойфункциональнойнаправленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приѐмами и двигательными действиями базовыхвидовспорта,активноеприменениеихвигровойисоревновательнойдеятельности;
* способностьсамостоятельноорганизовыватьипроводитьзанятияпрофессионально-прикладнойфизическойподготовкой,подбиратьфизические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Выпускникн на базовом уровнена учится:

Врезультатеизученияучебногопредмета«Физическаякультура»науровнесреднегообщего образования:

* + определять влияние оздоровительных систем физического воспитаниянаукреплениездоровья,профилактикупрофессиональныхзаболеванийивредныхпривычек;
	+ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
	+ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
	+ характеризоватьиндивидуальныеособенностифизическогоипсихического развития;
	+ характеризоватьосновныеформыорганизациизанятийфизическойкультурой,определятьихцелевоеназначениеизнатьособенностипроведения;
	+ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
	+ выполнятькомплексыупражненийтрадиционныхисовременныхоздоровительныхсистемфизического воспитания;
	+ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
	+ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
	+ практически использовать приемы защиты и самообороны;
	+ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
	+ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
	+ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
	+ владетьтехникойвыполнениятестовыхиспытанийВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса «Готов ктруду и обороне»(ГТО).

Выпускникн на базовом уровне получит возможность научиться:

* + самостоятельноорганизовыватьиосуществлятьфизкультурнуюдеятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
	+ выполнятьтребованияфизическойиспортивнойподготовки,определяемыевступительнымиэкзаменамивпрофильныеучрежденияпрофессионального образования;
	+ проводитьмероприятияпокоррекциииндивидуальныхпоказателейздоровья,умственнойифизическойработоспособности,физическогоразвития и физических качеств по результатам мониторинга;
	+ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
	+ выполнятьнормативныетребованияиспытаний(тестов)Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»(ГТО);
	+ осуществлять судейство в избранном виде спорта.

Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки идр.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м(девушки)ис 15-20 м(юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), набревнеилиразновысокихбрусьях(девушки);выполнятьопорныйпрыжокногиврозьчерезконявдлину высотой115—125см(юноши);выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти 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 пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость(юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способыфизкультурно-оздоровительнойдеятельности:**использоватьразличныевидыфизическихупражненийсцельюсамосо-вершенствования,организациидосугаиздоровогообразажизни;осуществлятькоррекциюнедостатковфизическогоразвития;проводитьсамоконтрольи саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремитьсяк возможно лучшему результату на соревнованиях.

Содержание программы учебного предмета

Основызнанийофизическойкультуре,уменияинавыки,приемызакаливания,способысаморегуляцииисамоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоенияконкретныхтехническихнавыковиумений,развитиядвигательныхспособностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность квоспроизводствуивоспитаниюздоровогопоколения,кактивнойжизнедеятельности,трудуизащитеОтечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере«Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительныесистемыфизическихупражненийвотечественнойизарубежнойкультуре,ихцелиизадачи,основысодержанияиформыорганизации.

*Психолого-педагогическиеосновы.*Способыиндивидуальнойорганизации,планирования,регулированияиконтролязафизическиминагрузкамивовремя занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы ивиды физических упражнений.

Понятиетелосложенияихарактеристикаегоосновныхтипов,способысоставлениякомплексовупражненийизсовременныхсистемфизическоговоспитания.Способырегулированиямассытела,использованиекорригирующихупражненийдляпроведениясамостоятельныхзанятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.Основыначальнойвоеннойфизическойподготовки,совершенствованиеосновныхприкладныхдвигательныхдействий(передвижениеналыжах,

гимнастика,плавание,легкаяатлетика)иразвитиеосновныхфизическихкачеств(сила,выносливость,быстрота,координация,гибкость,ловкость)впроцессепроведенияиндивидуальныхзанятий.

Основыорганизацииипроведенияспортивно-массовыхсоревнованийповидамспорта(спортивныеигры,легкаяатлетика,лыжныегонки,гимнастика,плавание).Особенностисамостоятельнойподготовкикучастиювспортивно-массовыхсоревнованиях.

*Медико-биологическиеосновы.*Рольфизическойкультурыиспортавпрофилактикезаболеванийиукрепленииздоровья;поддержаниерепродуктивныхфункцийчеловека,сохранениееготворческойактивностиидолголетия.

Основыорганизациидвигательногорежима(втечениедня,неделиимесяца),характеристикаупражненийиподборформзанятийвзависимостиотособенностейиндивидуальнойучебнойдеятельности,самочувствияипоказателейздоровья.

Основытехникибезопасностиипрофилактикитравматизма,профилактическиемероприятия(гигиеническиепроцедуры,закаливание)ивосстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредныепривычки(курение,алкоголизм,наркомания),причиныихвозникновенияипагубноевлияниенаорганизмчеловека,егоздоровье,втомчислездоровьедетей.Основыпрофилактикивредныхпривычексредствамифизическойкультурыиформированиеиндивидуальногоздоровогостиляжизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закреплениеприемовсаморегуляции.**Повторениеприемовсаморегуляции,освоенныхвначальнойиосновнойшколе.Аутогеннаятренировка.

Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закреплениеприемовсамоконтроля.**Повторениеприемовсамоконтроля,освоенныхранее.

Спортивные игры

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементытехники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набортехнико-тактическихвзаимодействийвнападенииизащите.Одновременностехническимитактическимсовершенствованиемигрыпродолжаетсяпроцессразностороннегоразвитиякоординационныхикондиционныхспособностей,психическихпроцессов,воспитаниенравственныхиволевых

качеств.Учитывая,чток10-11классуучащиесявладеюттехникойосновныхприемов(смячомибез мяча),увеличиваетсязначимостьупражненийсмячомдлясопряженноговоздействиянатехнику,тактику,развитиеспособностей.Большийудельныйвесприобретаютигровойисоревновательныйметоды.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействийв10-11классахпродолжаетсяовладениеболеесложнымиприемамитехникивладениямячом,групповымиикоманднымитактическимидействиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков втехникевладенияосновнымиигровымиприемами,приразвитиитехилидругихдвигательныхспособностей.Средиспособоворганизацииучащихсяна занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретныхкоординационныхикондиционныхспособностей,совершенствованиеосновныхприемов.

Встаршемшкольномвозрастеувеличиваетсяудельныйвесигровыхзаданийиформ,направленныхнаовладениеигройикомплексноеразвитиепсихомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм(39ч)

|  |  |
| --- | --- |
| Основнаянаправленность | **10-11 классы** |
| **Баскетбол**Насовершенствованиетехникипередвижений,остановок,поворотов,стоек | Комбинации изосвоенных элементов техники передвижений |
| На совершетвование ловли и передач мяча | Вариантыловлиипередачмячабезсопротивленияиссопротивлениемзащитника(вразличныхпостроениях) |
| 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 | Действияпротивигрокабезмячаисмячом(вырывание,выбивание,перехват,накрывание) |
| Насовершенствованиетехникиперемещений,владениямячомиразвитиекондиционныхикоординационныхспособностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные,групповыеикомандныетактическиедействиявнападенииизащите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам |
| **Волейбол**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |

|  |  |
| --- | --- |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач 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 нападени и изащите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам |

**Программный материал по элементам единоборств(6ч.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10-11 классы** |
| На освоение техники владения приемами | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка |
| На развитие координационных способностей | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость»,«Борьба всадников»,«Борьба двое против двоих»ит. д. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знания о физической культуре | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований поодномуизвидовединоборств.Влияниезанятийединоборстваминаразвитиенравственныхиволевыхкачеств.Техникабезопасности.Гигиенаборца |
| На освоение организаторских умений | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств |
| Самостоятельные занятия | Упражнениявпарах,овладениеприемамистраховки,подвижныеигры.Самоконтрольпризанятиях единоборствами |

Гимнастика с элементами акробатики

В10 11классе продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений:в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевыхупражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом—и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук,ног,туловищасупражнениямивравновесии,ходьбой,бегом,прыжками,акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает такжезначительныйнаборупражнений,влияющихнаразвитиеразличныхкоординационныхспособностейигибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности,красотыдвижений,способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры,походки,движений.Вэтихцеляхонсообщаетнеобходимыесведенияовлияниигимнастическихупражненийиобособенностяхметодикисамостоя-тельныхзанятий.

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики(18ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **юноши** | **девушки** |
| 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  |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг),гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24кг),штангой,натренажерах,сэс- | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | С набивными мячами (весом до 5 кг),гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами | Толчком ногПодъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; у пор присев на одной ноге, |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжокногиврозьчерезконявдлинувысотой115-120см(10кл.)и120-125см(11кл.) | Прыжок углом с разбега под углом кСнаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие навысотедо90см;стойкана руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком;прыжкивглубину,высота150—180см.Комбинации из ранее освоенных | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; с тойка на лопатках. Комбинации |

|  |  |
| --- | --- |
| На развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ногна скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | Упражнения висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметови |

Легкая атлетика

С юношами и девушкамив10-11классепродолжаетсяуглубленноеизучениеразличных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности авторская программа Ляха рекомендует чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытомвоздухеобеспечиваютвыраженныйоздоровительныйэффект,способствуютзакаливаниюорганизма,укреплениюздоровья.

Наурокахполегкойатлетикеследуетсоздаватьусловиядлявоспитанияуучащихсястремлениякобъективнойоценкесвоихвозможностей,самоопределениюисамосовершенствованию.Выполнениетрудных,нопосильныхзаданийпоразвитиюфизическихспособностей,особенновыносливости,создаетблагоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге,прыжкахиметанияхстемрасчетом,чтобыучащиесямоглииспользоватьихвовремясамостоятельныхтренировок, внеклассных занятий в школе идома.Взанятияхсюношамиследуетпредусмотретьнеобходимостьиспользованияматериалаполегкойатлетикедляподготовкиихкслужбевармии.

Программный материал по легкой атлетике(21ч.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10-11класс** |
| Юноши | Девушки |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий стартдо40м.Стартовыйразгон.Бегнарезультатна100м.Эстафетныйбег |
| На совершенствование техники длительного бега | Бегвравномерномипеременномтемпе20-25мин.Бегна3000м | Бегвравномерномипеременномтемпе15-20мин.Бегна2000м |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжкивдлинус13—15шаговразбега |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжкиввысотус9—11шаговразбега |
| На совершенствование техники | Метание мяча150гс4-5бросковых шагов с полного | Метание теннисного мяча и мя ча150г с места на |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| метания в цель и на дальность | разбега на дальность вкоридор10ми заданноерасстояние;вгоризонтальнуюивертикальнуюцель(1x1м)срасстояниядо20м.Метаниегранаты500-700гсместанадальность,сколена,лежа;с4-5бросковыхшаговсукороченногоиполногоразбегана дальность в коридор 10мизаданноерасстояние; в горизонтальную цель(2x2м)срасстояния12-15м,подвижущейся цели(2x2м)срасстояния10-12м.Бросок набивного мяча(3кг)двумя руками из различных исходных положений с места ,с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояниев коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) срасстояния12-14м.Метаниегранаты300-500гсместанадальность,с4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор10м и заданное расстояние.Бросок набивного мяча(2кг)двумя руками из различных исходных положений с места, с одного –четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданноерасстояние |
| Наразвитиевыносливости | Длительныйбегдо25мин,кросс,бегспрепятствиями,бегсгандикапом,впарах,группой,эстафеты,круговаятренировка | Длительный бег до20мин |
| Наразвитиескоростно-силовыхспособностей | Прыжкиимногоскоки,метаниявцельинадальностьразныхснарядовизразныхи.п.,толканиеядра,набивныхмячей,круговаятренировка |
| Наразвитие скоростныхспособностей | Эстафеты,стартыизразличныхи.п.,бегсускорением, с максимальнойскоростью, изменениемтемпаиритмашагов |
| Наразвитиекоординационныхспособностей | Вариантычелночногобега,бегасизменениемнаправления,скорости,способаперемещения;бегспреодолениемпрепятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метаниеразличныхпредметовизразличныхи.п.вцельинадальностьобеимируками |
| Назнанияофизическойкультуре | Биомеханическиеосновытехникибега,прыжковиметаний.Основныемеханизмыэнергообеспечениялегкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки призанятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без-опасностипризанятияхлегкойатлетикой.Доврачебнаяпомощьпритравмах.Правиласоревнований |
| Насовершенствованиеорганизаторскихумений | Выполнениеобязанностейсудьиповидамлегкоатлетическихсоревнованийиинструкторавзанятияхсмладшимишкольниками |
| Самостоятельныезанятия | Тренировкавоздоровительномбегедляразвитияисовершенствованияосновныхдвигательныхспособностей.Самоконтрольпризанятияхлегкойатлетикой |

**Программный материал по русской лапте(18ч.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10-11класс** |
| На овладение техникой пере-движений, остановок, поворотов. | Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. |
| На овладение техникой ударов помячу | Обучение ударам битой по мячу способом сбоку. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите |
| На овладение игрой и комплексноеразвитие психомоторных способностей | Игра по правилам русской лапты |
| На знаниня о физической культуре | Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля«свечи»,тактиканападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой |
| На овладение организаторскимиумениями | Организацияипроведениеподвижныхигриигровыхзаданий,приближенныхксодержаниюразучиваемойигры,помощьвсудействе,комплектованиекоманды,подготовкаместапроведенияигры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов(ловля, передача, удары,сочетаниеприемов).Подвижныеигрыиигровыезадания,приближенныексодержаниюразучиваемойнароднойигры.Правиласамоконтроля. |

Тематическое планированиепрохожденияразделовучебной программы

**В 10-11классах при 3-хразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделучебнойпрограммы | кол-вочасов | **перваячетверть** | **втораячетверть** | **третьячетверть** | **четвёртаячетверть** |
|  |  | 1-10 | 11-21 | 22-27 | 28-31 | 32-48 | 49-63 | 79-86 | 87-98 | 99-105 |
| **основытеории** |  | впроцессеурока |  |  |  |  |  |  |
| **лёгкаяатлетика** | 21 | 10 |  |  |  |  |  |  | 11 |  |
| **элементыединоборств** | 6 |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| **спортивныеигры** | 39 |  |  |  |  |  | 30 | 9 |  |  |
| **гимнастика** | 18 |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |
| **русскаялапта** | 18 |  | 11 |  |  |  |  |  |  | 7 |
| **Всегочасов:** | **102** | **27** | **21** | **30** | **27** |