**Рабочая программа по физической культуре** **для 10 – 11 классов**

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 10 класса общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:**

* + Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413.
  + Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
  + Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Тюльганская средняя общеобразовательная школа № 1», приказ № 109/2-д от 30.08.2018.
  + Локальный нормативный акт «Положение о рабочей программе учителя-предметника»
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление

* физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**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

* + потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

**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 организм 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный план МБОУ «Латышовская СОШ» предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 204 ч. (34 учебные недели). В том числе: в 10 классе — 102 ч, в 11 классе – 102 ч.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала. Данная программа разработана для обучающихся 10 -11 класса МБОУ «Латышовская СОШ».

Формы организации образовательного процесса.

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. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

* работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьирующая виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры

* количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

**Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».**

Уровень *теоретической подготовленности* учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

**Отметка «5»** -выставляется ученику в том случае,если он в полном объеме владеетопределенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятиях физической культурой).

**Отметка «4»** выставляется тогда,когда ученик достаточно уверенно владеет полученнымизнаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

**Отметку «3»** заслуживает ученик,уровень освоенности знаний которого недостаточен дляпрактического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

**Отметка «2»** выставляется при неудовлетворительном владении знаниями;в случае,когда ученикможет привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

* + **метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды(гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 -15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе
* форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементовна брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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); **В** специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать,как минимум,среднему уровню показателейразвития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные видыфизических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и 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 интересамиколлектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

* **результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- 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;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой,

определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического 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;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в

формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при

выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание курса (УМК В.И.Лях)

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

* **разделе «Спортивные игры»** продолжается углубленное изучение спортивных игр,закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

**Раздел «Гимнастика»** Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены,

прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

* + **разделе «Легкая атлетика»** усиливается акцент на дальнейшее развитиевыносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.
  + **разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способыпередвижения на лыжах - попеременный двушажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на меж предметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

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

***Социокультурные основы.*** Физическая культура общества и человека.Современное олимпийское

и физкультурно-массовое движения.

***Психолого-педагогические основы.*** Основные формы и виды физических упражнений.Понятиетелосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

***Медико-биологические основы.*** Роль физической культуры и спорта в профилактикезаболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

***Спортивные игры***

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

***Гимнастика с элементами акробатики***

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

***Легкая атлетика***

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

***Лыжная подготовка***

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

**Практическая часть**

***Спортивные игры***

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементовтехники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

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

**Техника прямого нападающего удара**:прямой нападающий удар при встречных передачах.Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Техники владения мячом;** комбинации из освоенных элементов:прием,передача,удар. **Тактика игры:** индивидуальные,групповые и командные тактические действия в нападении изащите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.Игра по правилам.

**Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме;комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

**Развитие выносливости:** эстафеты,круговая тренировка,подвижные игры,двусторонние игры

* игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением,изменениемнаправления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

***Гимнастика*** *с* ***элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал.Повороты кругом вдвижении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений

* движений рук, ног, туловища на месте и в движении. ***Юноши*:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). ***Девушки*:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения:**

***юноши*:**длинный кувырок через препятствие на высоте до90см;стойка на руках с помощью;

кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

***Девушки*:**сед углом;стоя на коленях наклон назад;стойка на лопатках.Комбинации из ранееосвоенных элементов.

**способностей и силовой выносливости:**

***юноши*:**.Подтягивания.Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. ***Девушки*:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки:**

***юноши*:**прыжок ноги врозь через коня в длину высотой115-120см(10класс)и120-125см(11класс).

***Девушки*:**прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину,высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений безпредметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. **Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки,прыжки со скакалкой,метаниянабивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различныхсуставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до40м.Стартовый разгон.Бег нарезультат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега:**

***юноши*:**бег в равномерном и переменном темпе20-25мин.Бег на2000м.

***Девушки*:**бег в равномерном и переменном темпе15-20мин.Бег на1000м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с13-15шагов разбега способом«прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с7-9шагов разбега способом«перешагивания».

**Техники метания малою мяча:**

***юноши*:**метание мяча150г с4-5бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор10 м и

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

* 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)
* расстояния 12-15 мэ по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

***Девушки*:**метание теннисного мяча и мяча150г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в

горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Развитие выносливости:**

***юноши*:**длительный бег до25минут,кросс,бег с препятствиями,бег с гандикапом,в парах,

группой,

эстафеты, круговая тренировка.

***Девушки*:**длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и много скоки,метания в цель и на дальность

разных снарядов из разных и. п.,

набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты,старты из различных и.п.,

бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением

направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого** **раздела 10 – 11 класс**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |  |
|  |  |
| п/п | (102) |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 4 |  |
|  |  |  |  |
| 1.2 | Спортивные игры | 33 |  |
|  |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |
|  |  |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 28 |  |
|  |  |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |  |
|  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 102 |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **11 класс** | |  |  |
| № | Вид программного материала | | | Количество часов |  |
| п/п | (уроков) |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | (102) | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | | Основы знаний о физической культуре |  | 4 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | | Спортивные игры |  | 33 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | | Гимнастика с элементами акробатики |  | 20 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | | Легкая атлетика |  | 28 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | | Лыжная подготовка |  | 18 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ИТОГО |  | 102 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Тематическое планирование** | |  |  |  |
|  |  | **10 класс** | |  |  |  |
|  | **№** | **Тема урока** | |  | **Количество** | |
|  | **урока** |  |  |  | **часов** | |
|  | 1 | Инструктаж ТБ и поведения на уроке л\атлетики. Современные | |  | 1 |  |
|  |  | оздоровительные системы ФВ. | |  |  |  |
|  | 2 | Спринтерский бег, стартовый разгон | |  | 1 |  |
|  | 3 | Высокий и низкий старт. Спринтерский бег | |  | 1 |  |
|  | 4 | Спринтерский бег. Повторный бег | |  | 1 |  |
|  | 5-7 | Метание гранаты 500 и 700 гр. | |  | 3 |  |
|  | 8-9 | Прыжок в длину с разбега | |  | 2 |  |
|  | 10 | Спринтерский бег. Переменный | |  | 1 |  |
|  | 11 | Развитие выносливости. Полоса препятствий | |  | 1 |  |
|  | 12-13 | Длительный бег | |  | 2 |  |
|  | 14 | Инструктаж ТБ и поведения на уроке гимнастики. Современные | |  | 1 |  |
|  |  | системы ФВ. | |  |  |  |
|  | 15 | Развитие гибкости, повторение кувырков | |  | 1 |  |
|  | 16-18 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы | |  | 3 |  |
|  | 19 | Кувырки и переворот боком. ОФП | |  | 1 |  |
|  | 20-21 | Упражнения в висе, комплекс акробатических упражнений, гибкость | |  | 2 |  |
|  | 22-23 | Комплекс акробатически упражнений, гибкость, упр. В висе | |  | 2 |  |
|  | 24 | Комплекс акробатических упражнений | |  | 1 |  |
|  | 25-26 | Гибкость, прыжки через скакалку, эстафеты с прыжками | |  | 2 |  |
|  | 27 | Развитие гибкости и координации. Игры с элементами силовых качеств. | |  | 1 |  |
|  | 28-29 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на напольном бревне | |  | 2 |  |
|  | 30-31 | Опорный прыжок через гимнастического коня, козла | |  | 2 |  |
|  | 32-35 | Эстафеты, опорный прыжок | |  | 3 |  |
|  | 36 | Инструктаж ТБ и поведения на уроках спортивных игр | |  | 1 |  |
|  | 37 | Футбол: Ведение и остановка мяча. | |  | 1 |  |
|  | 38 | Ведение и остановка мяча | |  | 1 |  |
|  | 39-40 | Штрафной и угловой удар | |  | 2 |  |
|  | 41-42 | Баскетбол: бросок мяча в движении | |  | 2 |  |
|  | 43 | Штрафной бросок | |  | 1 |  |
|  | 44-45 | Тактические действия в игре баскетбол | |  | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 46-47 | Тактические действия в защите | | 2 |
| 48 | Зонная система защиты | | 1 |
| 49 | Инструктаж ТБ и поведения на уроках л\подготовки. Организация | | 1 |
|  | двигательного режима. | |  |
| 50 | Попеременный и одновременно-двушажный ход | | 1 |
| 51 | Развитие силовых качеств в игре. ОФП | | 1 |
| 52-53 | Одновременно-одношажный ход, переход с одного хода на другой. | | 2 |
| 54 | Учебная игра, развитие ловкости в игре. ТБ на уроках волейбола | | 1 |
| 55-56 | Одновременно-бесшажный ход, преодоление контруклонов | | 2 |
| 57 | Прием мяча после подачи. Развитие ловкости в игре | | 1 |
| 58-59 | Попеременный четырехшажный ход | | 2 |
| 60 | Передача мяча в зону 3. Подача мяча. Развитие ловкости в игре | | 1 |
| 61-62 | Согласованность движений рук и ног при переходе с хода на ход | | 1 |
| 63 | Верхняя прямая подача, передача мяча в зону 3 | | 1 |
| 64-65 | Переход с одного хода на другой, согласованность движений | | 2 |
| 66 | Верхняя прямая подача | | 1 |
| 67-68 | Попеременный-четырехшажный ход, согласованность движений | | 2 |
| 69 | Верхняя прямая подача, учебная игра | | 1 |
| 70-71 | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции | | 2. |
| 72 | Учебная игра с заданиями | | 1 |
| 73-74 | Прохождение дистанции в среднем темпе. соревнования | | 2 |
| 75 | ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока | | 1 |
| 76-77 | Прием и передача мяча в волейболе | | 2 |
| 78 | Развитие ловкости в игре. Челночный бег | | 1 |
| 79-80 | Нападающий удар | | 2 |
| 81-82 | Техника действий в защите. | | 2 |
| 83 | Прием мяча после подачи | | 1 |
| 84-85 | Тактика игры, прием и передача мяча | | 2 |
| 86 | Индивидуальные упражнения волейболиста | | 1 |
| 87-88 | Тактика игры, блок, блокирование | | 2 |
| 89 | Преодоление горизонтальных препятствий, прыжок в высоту | | 1 |
| 90 | Прыжок в высоту с разбега | | 1 |
| 91-93 | Метание гранаты | | 3 |
| 94-96 | Спринтерский бег | | 2 |
| 97-100 | | Прыжок в длину с разбега | 4 |
| 101-102 | | Длительный бег | 4 |
|  |  | **11 класс.** |  |
| **№** |  | **Тема урока** | **Количество** |
| **урока** |  |  | **часов** |
| 1 | Инструктаж ТБ и поведения на уроке л\атлетики. Восстановительные | | 1 |
|  | мероприятия(гидропроцедуры,массаж). | |  |
| 2 | Спринтерский бег, стартовый разгон. | | 1 |
| 3 | Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 30 метров | | 1 |
| 4 | Спринтерский бег 100 метров. Финиширование. | | 1 |
| 5-8 | Метание гранаты 500 и 700 гр. | | 4 |
| 9-12 | Прыжок в длину с разбега. | | 4 |
| 13 | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | | 1 |
| 14 | Развитие выносливости. Полоса препятствий | | 1 |
| 15-17 | Длительный бег. Эстафетный бег. Бег по виражу. | | 3 |
| 18 | Длительный бег 2000 метров(ю).1000 метров(д). | | 1 |
| 19 | Инструктаж ТБ и поведения на уроке спортивных игр. | | 1 |
| 20-21 | Совершенствование техники б/б. Передача, ловля (месте ,движении). | | 2 |
| 22-23 | Сов-е техники б/б. Штрафной бросок. Бросок с различной дистанции. | | 2 |
| 24-25 | Тактические действия в нападении. | | 2 |
| 26-27 | Тактические действия в защите. | | 2 |
| 28 | Инструктаж ТБ и поведения на уроках гимнастики. | | 1 |
| 29-32 | Опорный прыжок через гимнастического коня, козла. | | 4 |
| 33-36 | Упражнения на перекладине и бревне. | | 4 |
| 37-38 | Совершенствование техники различных кувырков. | | 2 |
| 39-40 | Развитие гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. | | 2 |
| 41-42 | Длинный кувырок через препятствие, переворот боком. | | 2 |
| 43-44 | Стойка на руках (ю), мост из положения стоя(д) с помощью. | | 2 |
| 45-46 | Кувырок назад через стойку на кистях(ю),кувырок назад в | | 2 |
|  | полушпагат(д). | |  |
| 47-48 | Акробатическая комбинация из разученных элементов | | 2 |
| 49 | Инструктаж ТБ на уроках л\подготовки. Вредные привычки. | | 1 |
| 50-51 | Освоение скользящего шага, повторение классических ходов. | | 2 |
| 52 | Передача мяча сверху в парах, тройках. Учебная игра. | | 1 |
| 53-54 | Одновременно-одношажный ход. Бесшажный ход. | | 2 |
| 55 | Совершенствование передач мяча. Учебная игра. | | 1 |
| 56-57 | Освоение одновременных ходов. Одновременно-бесшажный ход. | | 2 |
| 58 | Прием мяча, передача. Развитие ловкости в игре. | | 1 |
| 59-60 | Попеременный четырехшажный ход. | | 2 |
| 61 | Прием мяча, передача. Развитие ловкости в игре. | | 1 |
| 62-63 | Переход с одного хода на другой. Развитие выносливости. | | 2 |
| 64 | Прием мяча снизу после подачи. | | 1 |
| 65-66 | Совершенствование изученных ходов. Развитие координации. | | 2 |
| 67 | Вторая передача мяча. Нападающий удар. | | 1 |
| 68-69 | Торможение, повороты. Развитие выносливости. | | 2 |
| 70 | Блокирование. Учебная игра волейбол. | | 1 |
| 71-72 | Спуски и подъемы. Торможение плугом. | | 2 |
| 73 | Совершенствование блокирования, верхней подачи мяча. | | 1 |
| 74-75 | Прохождение дистанции в среднем темпе 2-3 км. | | 2 |
| 76 | Совершенствование блокирования, верхней подачи мяча. | | 1 |
| 77-78 | Тактика игры в защите. Развитие координационных способностей. | | 2 |
| 79 | ТБ на уроках спортивных игр. Телосложение и ее характеристики. | | 1 |
| 80 | Совершенствование техники передач и ловли мяча. | | 1 |
| 81 | Совершенствование техники штрафных бросков. | | 1 |
| 82 | Совершенствование техники ведения мяча. | | 1 |
| 83 | Совершенствование техники бросков с различной дистанции. | | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 84 | Совершенствование техники после ловли 2 шага бросок. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | 1 | |  |
|  |  | 85 | Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 | |  |
|  |  | 86 | Баскетбольные эстафеты. Учебная игра. | | | | | | | | | | |  | | |  |  | | | |  |  | 1 | |  |
|  |  | 87-88 | Совершенствование штрафного броска. Учебная игра. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | 2 | |  |
|  |  | 89-91 | Прыжок в высоту с косого разбега. | | | | | | | | | | |  | | |  |  | | | |  |  | 3 | |  |
|  |  | 92-94 | Спринтерский бег 30, 100 метров. | | | | | | | | | | |  | | |  |  | | | |  |  | 3 | |  |
|  |  | 95-97 | Прыжок в длину с разбега. | | | | | | | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | 3 | |  |
|  |  | 98-100 | | Метание гранаты 500, 700 грамм с разбега. | | | | | | | | | | | | |  |  | | | |  |  | 3 | |  |
|  |  | 100-102 | | | Длительный бег 3000(ю),2000метров (д). | | | | | | | | | | | |  |  | | | |  |  | 2 | |  |
|  |  |  |  |  |  | ***Учебные нормативы 10 класс*** | | | | | | | | | | |  |  | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | Контрольные упражнения | | | | | |  | | |  | | | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | Учащиеся |  |  |  |  | |  | | | Мальчики | | |  | | |  | Девочки | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | Оценка |  |  |  |  | | “5” | | | “4” | | | “3” | | |  | “5” | | | |  | “4” |  | “3” |  |
| 1 |  | Бег 30 м, секунд\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | | | | | | 4,7 | | | 4.9 | | | 5,2 | | |  | 5,2 | | | | 6.2 | |  | 6.7 |  |
| 2 |  | Бег 100 м, секунд | | | | | | 14,5 | | | 14,9 | | | 15,5 | | |  | 16,5 | | | | 17,0 | |  | 17.8 |  |
| 3 |  | Бег 1000 м-(юн), 500м – (девушки) | | | | | | 3,26 | | | 3.51 | | | 4.06 | | |  | 1.49 | | | | 2.03 | |  | 2.1 |  |
| 4 |  | Бег 2000 м, мин | | | | | | --- | | | --- | | | --- | | |  | 10,20 | | | | 11,15 | |  | 12,10 |  |
| 5 |  | Бег 3000 м, мин | | | | | | 12,40 | | | 13,40 | | | 15.00 | | |  | --- | | | | --- | |  | --- |  |
| 6 |  | Прыжок в высоту с разбега | | | | | | 130 | | | 125 | | | 120 | | |  | 109 | | | | 104 | |  | 100 |  |
| 7 |  | Прыжки в длину с разбега | | | | | | 4.40 | | | 3.90 | | | 3.40 | | |  | 3.70 | | | | 3.20 | |  | 2.90 |  |
| 8 |  | Метание гранаты 700гр.(юн),500(д) | | | | | | 32 | | | 26 | | | 22 | | |  | 18 | | | | 13 | |  | 11 |  |
| 9 |  | Прыжки в длину с места \*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | | | | | | 225 | | | 210 | | | 190 | | |  | 182 | | | | 165 | |  | 155 |  |
| 10 |  | Челночный бег 4x9 м, сек\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | | | | | | 9,3 | | | 9,7 | | | 10,2 | | |  | 10.4 | | | | 10.9 | |  | 11,7 |  |
| 11 |  | Подтягивание на высокой | | | | | | 11 | | | 7 | | | 3 | | |  | 16 | | | | 9 | |  | 4 |  |
|  |  | перекладине(м),низкой(д)\*\*\* | | | | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 12 |  | Прыжки ч\з скакалку, 30 сек | | | | | | 65 | | | 60 | | | 50 | | |  | 75 | | | | 70 | |  | 60 |  |
|  |  | (1 мин), раз | | | | | | (130) | | | (123) | | | (115) | | |  | (135) | | | | (128) | |  | (120) |  |
| 13 |  | Наклоны вперед из положения | | | | | | +10 | | | +5.0 | | | +2.0 | | |  | +17.5 | | | | +13.5 | |  | +7.5 |  |
|  |  | сидя\* |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 14 |  | Подъем туловища за 1 мин. из пол. | | | | | | 52 | | | 47 | | | 42 | | |  | 40 | | | | 35 | |  | 30 |  |
|  |  | лежа\* |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 15 |  | Подъём с переворотом | | | | | | 3 | | | 2 | | | 1 | | |  | --- | | | | --- | |  | --- |  |
|  |  | Подъём силой на перекладине | | | | | | 3 | | | 2 | | | 1 | | |  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 16 |  | Бег на лыжах 1 км, мин | | | | | | 4,40 | | | 5,00 | | | 5,3 | | |  | 6,00 | | | | 6,3 | |  | 7,1 |  |
| 17 |  | Бег на лыжах 2 км, мин | | | | | | 10,30 | | | 10,50 | | | 11,20 | | |  | 12,15 | | | | 13,00 | |  | 13,40 |  |
| 18 |  | Бег на лыжах 3 км, мин | | | | | | 14,40 | | | 15,10 | | | 16,00 | | |  | 18,30 | | | | 19,30 | |  | 21,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  |  | | | | | | **Учебные нормативы 11 класс** | | | | | |  |  |  | | |  |  |
|  |  | Контрольные упражнения | | | | | |  | | |  | | | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | Учащиеся |  |  |  |  | |  | | | Мальчики | | |  | | |  |  | | | | Девочки | |  |  |  |
|  |  | Оценка |  |  |  |  | | “5” | | | “4” | | | “3” | | |  | “5” | | | |  | “4” |  | “3” |  |
| 1 |  | Бег 30 м, секунд\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | | | | | | 4,6 | | | 4,8 | | | 5,1 | | |  | 5,1 | | | | 6.1 | |  | 6.6 |  |
| 2 |  | Бег 100 м, секунд | | | | | | 13,8 | | | 14,2 | | | 15,0 | | |  | 16,2 | | | | 17,0 | |  | 18,0 |  |
| 3 |  | Бег 1000 м –(юн), 500м –(девушки) | | | | | | 3,23 | | | 3,45 | | | 3,54 | | |  | 1,47 | | | | 1,59 | |  | 2,06 |  |
| 4 |  | Бег 2000 м, мин | | | | | | -- | | | -- | | | -- | | |  | 10,00 | | | | 11,10 | |  | 12,20 |  |
| 5 |  | Бег 3000 м, мин | | | | | | 13.00 | | | 14.00 | | | 15.00 | | |  | -- | | | | -- | |  | -- |  |
| 6 |  | Прыжок в высоту с разбега | | | | | | 135 | | | 130 | | | 120 | | |  | 110 | | | | 105 | |  | 100 |  |
| 7 |  | Прыжки в длину с разбега | | | | | | 4.60 | | | 4.10 | | | 3.60 | | |  | 3.60 | | | | 3.20 | |  | 2.90 |  |
| 8 |  | Метание гранаты 700 гр | | | | | | 38 | | | 32 | | | 26 | | |  | 23 | | | | 18 | |  | 12 |  |
| 9 |  | Прыжки в длину с места | | | | | | 235 | | | 220 | | | 200 | | |  | 185 | | | | 170 | |  | 160 |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Челночный бег 4x9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 10.3 | 10,8 | 11,6 |
| 11 | Подтягивание на высокой | 12 | 9 | 4 | 25 | 20 | 15 |
|  | перекладине(м),низкой(д) |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Прыжки ч\з скакалку, 30 сек | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
|  | (1 мин), раз | (135) | (128) | (120) | (140) | (133) | (125) |
| 13 | Наклоны вперед из положения | +11.5 | +7.5 | +3.0 | +20.0 | +13.0 | +7.0 |
|  | сидя\* |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Подъем туловища за 1 мин. из пол. | 55 | 45 | 36 | 42 | 36 | 30 |
|  | лежа\* |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Подъём с переворотом | 4 | 3 | 2 | --- | --- | --- |
|  | Подъём силой на перекладине | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| 16 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 17 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |

**Используемая литература:**

Авторы:

Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 -11кл.: учебник для общеобразовательных

учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А.

Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М.,

2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

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

– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.,

2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

– Журнал «Физическая культура в школе