

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №123 г. Перми»**

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР _____
от «___» августа 20... года

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета
Протокол № ___
от «___» августа 20... года

«Утверждаю»
Директор школы

от «___» августа 20... года
Кудашов В.Н.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура 10 класс»

Программу реализует:
Саранин П.Л.

Пояснительная записка

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

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шипковка юных»).

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 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 ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного 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. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны 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 и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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 с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических 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 интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 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 оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Примерное распределение программного материала в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	
		10	11
1	2	3	4
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2
Способы физической деятельности с			
общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств		
- Скорость		5	5
- Сила		5	5
- Выносливость		10	10
- Координация		5	5
- Гибкость		3	3

-Скоростно-силовые		5	5	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:				
- лыжная подготовка		18	18	
- Гимнастика, акробатика		7	7	
- Футбол		8	8	
- Баскетбол		9	9	
- Волейбол		14	14	
- Лёгкая атлетика		7	7	
Вариативная часть:				
- Лёгкая атлетика		6	6	
-Волейбол		4	4	
- «Стритбол»		3	3	
- Баскетбол		2	2	
- Футбол		5	5	
- Подведение итогов учебного года		1	1	
ИТОГО:		66	66	
ВСЕГО:		105	105	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10-11 класс (1 полугодие)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля		
1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Легкая атлетика	Биохимические основы техники бега, прыжков, метаний	1	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
2-3		Спринтерский бег. Старт. разгон и бег по дистанции	2	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
4		Финиширование в спринтерском беге	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
5		Бег 100м на результат	1	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Ю.«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3; Д.«5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0	Ю.«5» – 13,7; «4»14,00; «3» – 14,6; Д.«5» – 16,5; «4» – 16,9; «3» – 17,5	
6-7		Президентские состязания	2	Тестирования	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания»				
8-9		Прыжок в длину Биохимические основы прыжков	2	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий		
10		Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.	2	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий		
1		2	3	4	5	6	7	8	

11		Прыжок в длину «согнув ноги»	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Ю. «5» – 430; «4» – 400; «3» – 380 Д. «5» – 350 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	Ю. «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 Д. «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см	
12-13		Метания. Виды метаний.	2	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	Уметь метать мяч на дальность с разбега зная технику безопасности.	Текущий		
14		Финальное усилие.	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
15		Метание гранаты	1	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	«5» – 34 м; (21 «4» – 30 м; (18 «3» – 24 м, (15	«5» – 36 м; 23 «4» – 32 м; 19 «3» – 28 м, 16	
16		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	Уметь распределять силы по дистанции, финишировать.			
17		Резервный	1	Учетный	Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.		Без учета времени Д.-2000м; М.-3000м		
18-19	Спортивные игры	Волейбол. Передачи, перемещения	2	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ Комбинатии из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий		
20-22		Передача мяча со сменой мест.	3	Комплексный	Комбинатии из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча со сменой мест		
23-24		Верхняя прямая подача мяча	2	Комплексный	Комбинатии из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча		
25		Тактика игры в защите	1	Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия			
26		Тактика игры в нападении	1	Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
27		Двусторонняя игра	1	Учетный	Тактика игры. Судейство. Т/Б.	Уметь взаимодействовать с игроками.	Оценка умений и навыков.		

2 четверть (28-48)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля
-------	------------------	------------	--------------	-----------	---------------------	--------------------------------	--------------

						обучающихся	
1	2	3	4	5	6	7	8
1-2	Гимнастика	Висы и упоры. М.- перекладина. Д. брусья	3	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, и брусьях.	Текущий.
3-4		Соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов.	3	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы Ю. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад. Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок споворотом	Уметь выполнять строевые приемы, Ю.- элементы на перекладине; Д.- комбинацию на брусьях	Техника выполнения элементов комбинации.
5		Комбинация из изученных элементов	1	Учетный	Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.		Текущий
6	Акробатика. Равновесие.	Кувырки вперед и назад. Комбинации из элементов	1	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы Знать Т/Б	Текущий.
Ю.длинный кувырок. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие.							
Д. мост , равновесие. Кувырки . Комбинации из элементов. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись							
7-8		Стойка на голове и руках.	2	Совершенствование ЗУН	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок прогнувшись. Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы Знать Т/Б	Техника выполнения элементов в комбинации.
9		Комбинации из элементов	1	Учетный	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь. Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.	
10-11	Брусья подъем махом вперед.		2	Совершенствование ЗУН	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание,подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.	
12		Комбинация из элементов	1	Учетный	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем	Уметь выполнять	Техника выполнения

		на брусках			махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор, размахивание, соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	комбинацию из изученных элементов.	элементов в комбинации.
13-14		Лазание по канату. Прыжки через скакалку	2	Совершенствование ЗУН	Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку. Работа на снарядах по желанию Т/Б	Уметь выполнять прыжки через скакалку, лазать по канату.	Текущий. Ю.-140, 130, 1105 Д.-145, 135, 110
15-16	Опорный прыжок	Фазы опорного прыжка	3	Совершенствование ЗУН	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы Ю.- Опорный прыжок конь в длину; Д. - конь в ширину	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Техника выполнения Высота снаряда Ю.-110см 115см; -11кл Д.-100см 105 см.- 11кл
17-18		Опорный прыжок через коня	1	зачет	. техника прыжка через коня. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 КЛАСС (2 полугодие уроки 49-102)								
№	Раздел	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля	
1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Лыжная подготовка	Способы передвижения на лыжах	1	Вводный Повторение изученного в 8-9 кл.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п/п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.		
2		Попеременный 2-шажный ход	1	Совершенствования ЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п/п 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	Уметь перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной скоростью.	Текущий	
3		Одновременный бесшажный и одношажный ход (стартовый вариант)	1	Совершенствования ЗУН	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения.. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	Уметь Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	(отталкивание палками). Текущий	
4-5		Переход с одновременных ходов на	2	Совершенствования ЗУН	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	Текущий	

		попеременные			от2000 до 3500 метров.				
6-7		Подъем в гору скользящим шагом	2	Совершенствования ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	Текущий		
8-9		Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	Совершенствования ЗУН	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	Текущий		
1		3	4	5	6	7	8		
10-13		Горнолыжная техника	4	Совершенствования ЗУН	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	Текущий		
14-17		Коньковые хода	4	Закрепления ЗУН	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	Текущий		
18-20		Переход с хода на ход	3	совершенствования ЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	Текущий		
21		Прохождение дистанции д-3км. ю-5км.	1	Контроля	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Безопасности при прохождении дистанции.	Уметь проходить дистанцию: д-3000м; ю-5000м	5» –3-5 км ; «4»-2,5-4км; «3»-2–2,8 км.		
22	Спортивные игры Волейбол	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.	1	Повторения ЗУН	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу мяча сверху 2-мя руками			
23		Передача мяча снизу 2-мя руками после перемещения вперед	1	Комбинированный	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра в волейбол	Уметь выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед.	Текущий		
24		Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	1	Совершенствования	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку Двусторонняя игра. Т/Б в игре.	Уметь выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед; передачу мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.	Текущий		
		Отбивание мяча кулаком			Влияние игровых упражнений на развитие	Уметь отбивать мяч кулаком у верхнего	Текущий		

25		у верхнего края сетки	1	Комбинированный	двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Т/Б в игре. Двусторонняя игра.				
26		Прием мяча отраженного сеткой	1	Комбинированный	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	Уметь отбивать мяч кулаком у верхнего края сетки; принимать мяч отраженного сеткой.	Текущий		
27-29		Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование	3	Комбинированный	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча, принимать снизу двумя руками, передавать в зону 3 с последующей передачей в зону 2 и 4.	Текущий		
30		Индивидуальные и командные действия в нападении и защите	1	Комбинированный	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.	Уметь взаимодействовать в игре выполнять технические действия.	Итоговый		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 КЛАСС (4 четверть уроки 79-102)									
№	Раздел	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля		
1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Спортивные игры	Лапта. Правила игры	1	Комбинированный	ТБ на уроках спортивных . Основные правила игры в лапту. Передача мяча в парах, после перемещения вперед в колонах и тройках. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять передачи мяча, ловить мяч двумя руками. Знать правила игры	Текущий		
2-4		Действия игроков в защите	3	Комбинированный	Передача мяча в сторону бегущего игрока. Т/Безопасности при осаливании перебегающего игрока. Развитие координационных способностей, ловкости Двусторонняя игра.	Уметь выполнять передачи теннисного мяча в движении. Осаливать бегущего игрока.	Текущий		
5-7		Действия игроков в нападении. Удары по мячу.	3	Комбинированный	Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Действительный удар. Перебегание из города в город. Тактика и взаимодействие игроков Развитие координационных способностей. Двусторонняя.	Уметь выполнять удары по мячу битой, перемещаться, меняя направление движения (от мяча)	Текущий		
8		Тактика игры в защите и нападении.	1	Итоговый	Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Тактика игры в защите и нападении. Перебегание из города в город Т/безопасности в игре. Развитие координационных способностей. Двусторонняя	Уметь взаимодействовать с товарищами в игре Выполнять подачу и удары по мячу	Текущий		

					игра.				
9	Легкая атлетика	Низкий старт. Спринтерский бег.	1	Изучение нового материала	Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь правильно принимать положение низкого старта. Выбегать со старта			
10		Стартовый разгон	1	Закрепление ЗУН	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь выполнять СБУ. Принимать низкий старт и выбегать с низкого старта	Текущий		
11		Бег по дистанции на 100м	1	Комбинированный	Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
12		Бег 100	1	Учетный	Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М-«5»-14,2 «4»14,5«3»15,0; Д«5» 16,2; «4»16,5;«3»17,5		
13		Прыжок в длину с разбега.	1	Изучение нового материала	Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь подбирать разбег в прыжках в длину.			
14-15		Прыжки в длину Метание гранаты	2	Комбинированный	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.. ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность.			
16		Прыжок в длину с разбега	1	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Подвижная игра — Лапта.	Уметь прыгать в длину с разбега,	Техника выполнения прыжка в длину		
17-18		Метание гранаты на дальность. Финальное усилие.	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегание дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч с разбега. Пробегать в медленном темпе до 2,5 км	Техника выполнения метания гранаты		
19		Метание гранаты на дальность.	1	Учетный	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Т /безопасности при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с 3-5 шагов разбега	Техника выполнения метания гранаты		
			Кроссовая		Комбинированный	Равномерный бег 15 минут.. Техника бега по	Уметь бегать в равномерном темпе до	Текущий	

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России . Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

При разработке рабочей программы использованы следующие учебные пособия и материалы:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 2008.

– 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., 2010.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2009.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2005.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2011.

– 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».

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение»

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»),

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

- Методические издания по физической культуре для учителей

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);