|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  **«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара** | | |
| «Утверждаю»  Директор МБОУ Школы№ 122  г.о. Самара  Приказ №\_\_\_\_\_от 30.08. 2018 г. | «Проверено»  Заместителем директора  29.08.2018г. | «Рассмотрено»  на заседании ШМО  Протокол №1  28.08.2018 г. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Вердыева О.А./ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Сизоненко Г.А./ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Мурлатова Е.В. / |

**Рабочая программа**

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 10-11

**Учитель:** Ионова Людмила Павловна

1. **Пояснительная записка**

Срок реализации программы 2 года. Количество часов по учебному плану 204 часа. В 10-11 классах по 102 часа в год, в неделю по 3 часа.

Рабочая программа составлена в соответствии:

* с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта;
* с учебным планом МБОУ Школы №122 г.о.Самара;
* с программой В.И. Лях, А.А. Зданевич по физической культуре М., «Просвещение».

Учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2018.

1. **Требования к знаниям и умениям, навыкам**

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Знать:

* знать 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;
* знать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* знать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* знать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* знать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* знать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
* знать культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* знать профилактику травматизма;
* знать приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах, приемы массажа и самомассажа;
* знать судейство соревнований по одному из видов спорта;
* знать уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;
* знать эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность.

Уметь:

* уметь укреплять здоровья человека с помощью профилактики вредных привычек и ве­дение здорового образа жизни;
* уметь организовать проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* уметь соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
* уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом;
* уметь оказать первую помощь при травмах и ушибах;
* уметь самостоятельно заниматься физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;
* уметь вести контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* уметь проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* уметь составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности, планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;
* уметь дозировать физическую нагрузку.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость уметь:

* метать различные по массе и форме снаряды (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 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши);
* ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях уметь:

* выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (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).

В спортивных играх уметь:

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

* уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
* уметь осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
* уметь проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

Способы спортивной деятельности:

* уметь осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

* уметь согласовывать свое поведение с интересами коллектива;
* уметь при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

1. **Содержание учебного предмета**

Задачи физического воспитания, решаемые в старших клас­сах, возрастные и половые особенности юношей и девушек на­кладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познава­тельных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритми­зации, метода сопряженного развития кондиционных и коорди­национных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мо­тивации и развитие познавательного интереса к занятиям физи­ческими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, прояв­ляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, мето­дов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение обучающихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здо­рового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и деву­шек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культу­рой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкрет­ным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования дви­гательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократ­но повторять специально подготовительные упражнения, целе­направленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные ме­тодические приемы, относящиеся к методу вариативного (пере­менного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким пу­тем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методи­ки физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Обучающиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать слож­ные действия, отличаются большей организованностью, целеуст­ремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в за­нятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методичес­кие приемы: наглядные пособия, схемы, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспи­тательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигатель­ных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способству­ет систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливаю­щих процедур, приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реали­зация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Основой для плани­рования учебных занятий является материал по овладению дви­гательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и раз­витию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-техни­ческой базы школы, научно обоснованное время на успешное ов­ладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагруз­ки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняют­ся по ходу овладения двигательными навыками для корректиров­ки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тести­рование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объ­ективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондицион­ных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индиви­дуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индиви­дуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по ов­ладению двигательными действиями, развитию физических спо­собностей с учетом типа телосложения, склонностей, физиче­ской и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ни­ми следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в усло­виях дефицита времени, при максимальных физических и воле­вых нагрузках. При планировании и организации занятий с юно­шами-допризывниками по овладению военно-прикладными на­выками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в сис­теме взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен пра­вильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигатель­ному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и фи­зической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками ис­пользуются для того, чтобы закрепить потребность юношей и де­вушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную са­мооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершен­ствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпоч­тение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различ­ных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возраст­ных этапах, юноши и девушки должны поощряться за система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый об­раз жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на ин­дивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкрет­ных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке оди­наковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спор­том, предоставить им разноуровневый по сложности и субъек­тивной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными ви­дами спорта и физических упражнений.

Базовая часть содержания программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. ВФСК «ГТО».

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных способностей.

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 к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

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

Спортивно-оздоровительные системы физических упражне­ний в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. История Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования ВФСК «ГТО». Современный ВФСК «ГТО».

Психолого-педагогические основы*.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы*.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегульции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по спортивным играм.

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее ос­военные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защит­ных действий, усложняется набор технико-тактических взаимо­действий в нападении и защите. Одновременно с тех­ническим и тактическим совершенствованием игры продолжает­ся процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу обучающиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мя­ча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопря­женного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Уделяется больше внимания развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестов ВФСК «ГТО».

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и ко­мандными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол (для юношей).

В процессе занятий необходимо чаще использовать индиви­дуальные и дополнительные задания с целью устранения отдель­ных недостатков в технике владения основными игровыми при­емами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообраз­но чаще применять метод круговой тренировки, используя упраж­нения с мячом, направленные на развитие конкретных координа­ционных и кондиционных способностей, совершенствование ос­новных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тог­да, когда обучающиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействи­ями в нападении и защите. В противном случае учащийся мо­жет попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10—11 классы |
| Баскетбол.На совершенство­вание техники передвижений, оста­новок, поворотов, стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| На совершенство­вание ловли и пе­редач мяча. | Варианты ловли и передач мяча без сопротивле­ния и с сопротивлением защитника (в различных построениях). |
| На совершенство­вание техники ве­дения мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенство­вание техники бросков мяча. | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом (вы­рывание, выбивание, перехват, накрывание). |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, владения мячом и раз­витие кондицион­ных и координа­ционных способ­ностей. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На совершенство­вание тактики иг­ры. | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие психомоторных спо­собностей. | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |

|  |  |
| --- | --- |
| Волейбол.На совершенство­вание техники передвижений, оста­новок, поворотов и стоек. | 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 овладение иг­рой и комплекс­ное развитие психомоторных спо­собностей. | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |
| Футбол. На совершенство­вание техники передвижений, оста­новок, поворотов и стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| На совершенство­вание техники ударов по мячу и остановок мяча. | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. |
| На совершен­ствование техни­ки ведения мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). |
| На совершенство­вание тактики иг­ры. | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей. | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. |
| Совершенство­вание двигательных способностей (с целью подготовки к тестированию по комплексу ГТО). | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания. Упражнения скоростно-силового характера (прыжки, перемещения. Упражнения на развитие силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висе на низкой перекладине). |

Материал для развития названных способностей относится ко всем спор­тивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсив­ность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методи­ческими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в ви­сах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный матери­ал включены для освоения новые гимнастические упражнения, комбинации.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: на гимнастической стенке, на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предме­тами: 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, туловища с упражнениями в равновесии, 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 также значительный набор упражне­ний, влияющих на развитие различных координационных спо­собностей и гибкости.

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, красоты движений, способствует раз­витию мышечных групп, важных для выполнения функции ма­теринства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание обучающихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспи­тания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гим­настических упражнений и об особенностях методики самостоя­тельных занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направленность | 10—11 классы | |
|  | 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 в движении. | |
| 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). | Комбинации упраж­нений с обручами, ска­калкой, большими мячами. |
| На освоение и со­вершенствование акробатических упражнений. | Длинный кувырок че­рез препятствие на вы­соте до 90 см; 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. | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад, перевороты боком, мост из положения стоя. Комбинации из ранее освоенных элементов. |
| На развитие коор­динационных способностей  развитие силовых способностей, гибкости. | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, Акробатичес­кие упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика  Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, упражнения силовой направленности по методу круговой тренировки, упражнения с набивными мячами. Комплексы атлетической гимнастики. Комплексы ритмической гимнастики. Комплексы упражнений на развитие гибкости.  Подготовка и выполнение тестов ГТО(силовые упражнения, гибкость). | |

Программный материал по легкой атлетике.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у обучающихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Вы­полнение трудных, но посильных заданий по развитию физичес­ких способностей, особенно выносливости, создает благоприят­ные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вы­рабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлети­ческие упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы обучающиеся могли использовать их во время самостоятель­ных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В заня­тиях с юношами следует предусмотреть необходимость использо­вания материала по легкой атлетике для подготовки их к служ­бе в армии. Вести целенаправленную работу по развитию выносливости и быстроты. Совершенствовать прыжковые упражнения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направ­ленность | 10—11 классы | |
|  | Юноши | Девушки |
| На совершенство­вание техники спринтерского бега. | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. | |
| На совершенство­вание техники дли­тельного бега. | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. |
| На совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега. | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | |
| На совершенствование техники прыжка в высоту. | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | |
| На развитие выносливости. | Длительный бег 25 мин, кросс, бег с препятствиями. | Длительный бег до 20 минут. |
| На совершенствование  техники метания в цель  на дальность. | Метание гранаты (700гр) с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. | Метание гранаты (500гр) с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега надальность и заданное расстояние. |
|  |  |  |
| На развитие скоростной выносливости. | Бег на дистанции 800, 1000 м с различной интенсивностью. | Бег на дистанции 800, 1000 м с различной интенсивностью. |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., тол­кание ядра, набивных мячей, круговая трени­ровка, прыжки через длинную и короткую скакалку. | |
| На развитие ско­ростных способ­ностей. | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ус­корением, с максимальной скоростью, измене­нием темпа и ритма шагов. | |
| На развитие координационных способностей. | 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; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на даль­ность обеими руками  Выполнение тестов комплекса ГТО, подготовка к тестированию в ЦТ. | |
| На знания о физической культуре. | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспе­чения легкоатлетических упражнений. 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. Изучениеистории ВФСК «ГТО», содержание комплекса, изучение тестов своей ступени и способов подготовки к их выполнению. | |
| На совершенство­вание организа­торских умений. | Выполнение обязанностей судьи по видам лег­коатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками, выполнение обязанностей судьи при тестировании по комплексу ГТО. | |
| Самостоятельные занятия. | Тренировка в оздоровительном беге для разви­тия и совершенствования основных двигатель­ных способностей. Самостоятельная подготовка к выполнению тестов комплекса ГТО. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | |

Программный материал по лыжной подготовке.

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке ос­тается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элемен­там лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с рав­номерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ра­нее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого мож­но использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыж­ных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливают­ся таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить обучающихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направ­ленность | Классы | |
|  | 10 | 11 |
| На освоение техники.  На развитие выносливости и скоростной выносливости  Тестирование по комплексу ГТО. | Переход с одновревременных ходов на попеременные.  Совершенствование техники лыжных ходов: классических и конькового.  Совершенствование горнолыжной техники.  Прохождение дистанции до 6 км (юноши) и 5 км (девушки).  Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) с учетом времени. | Переход с одновревременных ходов на попеременные.  Совершенствование техники лыжных ходов - классических и конькового.  Совершенствование горнолыжной техники.  Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и 5 км (девушки).  Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) с учетом времени. |
| На знания о фи­зической культуре. | 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. Знания комплекса ГТО. | |

Вариативная часть содержания программного материала.

Программный материал по подготовке простого катания на коньках.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направ­ленность | Классы 10-11 |
| На освоение техники. | Катание по прямой и по повороту, техника старта, поворотов, торможений. Правила падений. Поворотов, торможения. |
| На развитие координационных способностей. | Прохождение дистанции змейкой, с изменением направления и скорости.  Катание со сбором предметов. Подвижные игры. |
| На развитие выносливости. | Длительное катание в равномерном темпе 2-3 км. |
| На знания о фи­зической культуре. | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки конькобежцев. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила закаливания. |

1. **Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела/темы | Количество часов, отводимых на освоение раздела/темы | |
|  | Классы | |
|  | 10 | 11 |
| 1 | Базовая часть | 95 | 95 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 30 | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 23 | 23 |
| 2 | Вариативная часть | 7 | 7 |
| 2.2 | По выбору учителя, обучающихся, опреде­ляемый самой школой. | 7 | 7 |
|  | Итого | 102 | 102 |

10 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела/темы | Количество часов, отводимых на освоение раздела/темы |
| 1 | Базовая часть | 95 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 23 |
| 2 | Вариативная часть | 7 |
| 2.2 | По выбору учителя, обучающихся, опреде­ляемый самой школой. | 7 |
|  | Итого | 102 |

11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела/темы | Количество часов, отводимых на освоение раздела/темы |
| 1 | Базовая часть | 95 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 23 |
| 2 | Вариативная часть | 7 |
| 2.2 | По выбору учителя, обучающихся, опреде­ляемый самой школой. | 7 |
|  | Итого | 102 |