

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Жемчужинская средняя общеобразовательная школа-детский сад»  
Нижегородского района Республики Крым**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ /Дьолог Л.Н.

подпись

01.09.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 01.09.2019 № 324

Директор МБОУ «Жемчужинская  
СОШДС»

\_\_\_\_\_ /Василенко С. С.

подпись

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

учителей- предметников

\_\_\_\_\_ /Сулейманова Ш. Д.

подпись

Протокол № 1 от 31.08.2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**в 10-11 классах**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**на 2022/2023 учебный год**

Составитель:

Авхимович Александр

Константинович,

учитель физической культуры и

ОБЖ

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение 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.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика", Гимнастика и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур:***

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести

гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

— демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

— владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

— владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

— владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

### ***Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:***

#### ***В области познавательной культуры:***

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и



координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 класс (102ч.)**

#### **История физической культуры Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (в процессе уроков)**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Легкая атлетика (46(24/22) часов)**

Т.Б на уроках л/атлетики.

Низкий старт, повторный бег на короткие дистанции.

Повторный бег с низкого старта, эстафетный бег.

Закрепление навыков в беге с низкого старта. Эстафетный бег.

Совершенствование техники эстафетного бега.

Бег на 100м. с низкого старта. Метание гранаты с 3-х шагов разбега

Прыжки в длину способом пригнувшись. Метание гранаты

Прыжки в длину с разбега. Челночный бег.

Прыжки в длину индивидуально выбранного разбега

Челночный бег 10\*10м. Эстафетный бег.

Метание мяча на заданное расстояние. Эстафетный бег.

Метание на результат, прыжки в длину.

У.Н прыжок в длину с места. Метание гранаты

У.Н. бег 30 м. Эстафетный бег.

У.Н. бег 60м. Эстафетный бег.

У.Н. бег 100м. Метание гранаты.

Т.Б на занятиях кроссовой подготовкой

Бег в чередовании с ходьбой, преодоление полосы препятствий.

Кросс по слабо-пересеченной местности.

Равномерный бег по дистанции.

Бег в чередовании с ходьбой

Кросс по слабо-пересеченной местности.

Кросс по слабо-пересеченной местности в чередовании с ходьбой.

Итоговый урок по кроссовой подготовке.

### **Футбол (9 часов)**

Безопасность занятий футболом.  
Передача мяча в одно касание, удары в створ ворот.  
Ведение, обводка, передачи, удары в створ ворот.  
Передача мяча после ведения в одно касание  
Ведение обводки переводки  
Ведение, обводки, передачи, остановки мяча  
Ведения, обводки, передачи  
Ведения, обводки, передачи  
Выполнение технических элементов игры

### **Баскетбол ( 32(15/17часов)**

Т.Б на занятиях на уроках по баскетболу  
Броски в кольцо со средней дистанции  
Броски в кольцо в прыжке со средней дистанции  
Дриблинг броски в кольцо со средней дистанции  
Дриблинг упражнения в быстром прорыве  
Упражнения с обводкой проходом и броском  
Дриблинг упражнения с бросками в кольцо  
Дриблинг упражнения в быстром прорыве  
Дриблинг упражнения в быстром прорыве  
Отбор мяча, вырывание, выбивание, перехват.  
Приемы обыгрывания игрока  
Обводка разворотом с применением заслона  
Выполнение технических элементов игры-учебный норматив  
Умение вести игровые действия  
Учебная игра по правилам стрит-бола(резервный игрок)

### **Гимнастика (15 часов)**

Организующие команды и приемы:  
Т.Б на занятиях на уроках гимнастики  
Комплекс акробатических упражнений  
Упражнения на гимнастич снарядах  
Упр. на перекладине и брусьях  
Выполнять комплексы акробатических упражнений (ю и д)  
Упр. на гимн. снарядах  
Совершенствование техники опорного прыжка  
Лазание по канату в 2 приема, без п-щи ног  
У.Н подтягивание на перекладине ( ю. д )  
Комбинация элементов ритмической гимнастики, единоборства  
Упр. Ритмич. Гимнастики, элементов единоборства  
Упр. Ритмич. Гимнастики, элементов единоборства  
Спортивная аэробика единоборства – борьба в партере.  
Выполнения комплекса упражнений под музыку  
Прием учебных нормативов

### **Баскетбол (9 часов)**

Безопасность занятий на уроках баскетбола  
Броски в кольцо в прыжке со средней дистанции  
Дриблинг; броски в кольцо со средней дистанции  
Упражнения с обводкой в быстром прорыве  
Совершенствование техники ведения и обводки соперника  
Совершенствование техники ведения и обводки соперника  
Обманные движения и заслоны на обводке, броске  
Обманные движения и заслоны на обводке, броске  
Прием учебных нормативов по разделу программы

### **Волейбол 8 часов**

Передачи в парах, атакующий удар  
Передачи и прием мяча в парах, нападение через сетку  
Передачи и прием в парах, игра в парах  
Нападающий удар в игре через сетку  
Перемещение игроков при потере мяча  
Нападающий удар в игре через сетку  
Передачи и прием мяча в двусторонней игре

### **Л/атлетика 22 часа**

Т.Б на уроке л/атлетики  
Повторный бег с низкого старта  
Повторный бег с низкого старта. Эстафетный бег  
Закрепление навыков в беге с низкого старта. Эстафетный бег  
Совершенствование техники эстафетного бега  
Прыжок в длину ,изученным способом  
Совершенствование техники прыжка в длину способом прогнувшись  
Прыжок в длину изученным способом  
Выполнение челночного бега 10\*10м  
Совершенствование техники метания гранат  
У.Н бег 30м  
У.Н бег 60м  
У.Н бег 100м  
У.Н прыжок в длину с места  
Т.Б на занятиях кроссовой подготовкой  
Бег в чередовании с ходьбой  
Бег по слабо-пересеченной местности  
Равномерный бег по дистанции  
Бег в чередовании с ходьбой  
Бег по слабо-пересеченной местности  
Бег в чередовании с ходьбой  
Итоговый урок по кроссовой подготовке

## 11 класс (102 ч.)

### **Знания о физической культуре( в процессе уроков)**

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

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

### **Легкая атлетика (30 (15/16) часов)**

Т.Б на уроках л/атлетики

Повторный бег с низкого старта Спринтерский бег; эстафетный бег

Техника бега с низкого старта

Совершенствование техники эстафетного бега

Совершенствование техники метания гранат

Прыжок в длину способом прогнувшись

У.Н прыжок в длину с места. Метание гранат

Совершенствование техники метания гранат

Метание гранат; челночный бег

Метания мяча в цель; челночный бег

техника метания мяча на результат

У.Н бег 30 м.

Эстафета

У.Н бег 60 м . Эстафета

У.Н бег 100 м

Эстафета

### **Кроссовая подготовка (15 (9/6) часов)**

Техника безопасности занятий кроссовой подготовке  
Бег в чередовании с ходьбой; элементы полосы препятствий  
Кросс по слабо-пересеченной местности  
Равномерный бег 3х 700м, 3х500м  
Бег в чередовании с ходьбой до 22 минут  
Бег по слабо-пересеченной местности до 16 минут  
Бег по слабо-пересеченной местности до 18 минут  
Равномерный бег по дистанции 4х500м, 4х400м  
У.Н. в беге на 2000м-д и 3000м

### **Футбол (9 часов)**

Инструктаж занятий по безопасности на уроках футбола  
Передачи в одно касание во встречном ведении  
Ведения, обводки, передачи в движении  
Совершенствование техники остановки мяча  
Резаные передачи и удары по воротам  
Удары головой после подачи углового  
Финты на ударе, передаче, остановке мяча  
Передачи во встречном ведении; знать правила игры и судейства  
Выполнение учебных нормативов

### **Баскетбол (28 (15/13) часов)**

Инструктаж по безопасности занятий на уроках баскетболом  
Броски в кольцо после ведения; упражнения в быстром прорыве  
Бросок в кольцо в прыжке  
Совершенствование техники бросков в кольцо  
Совершенствование техники бросков в  
Дриблинг; упражнения в обводке и быстром прорыве  
Индивидуальные действия игроков; упражнения с бросками в кольцо  
Упражнение с выбиванием и вырыванием мяча  
Дриблинг; упражнения в быстром прорыве  
Борьба за мяч, вырывание, выбивание  
Приемы обыгрывания игрока  
Дриблинг; упражнения в быстром прорыве  
Техника выполнения элементов баскетбола у. н.  
Техника выполнения элементов баскетбола у. н.  
Оценивание умения вести игровые действия

### **Гимнастика (13 часов)**

Т.Б на уроках гимнастики  
Комплекс акробатических упражнений  
Выполнение элементов акробатики; упражнения на снарядах  
Комплекс акробатических упражнений  
Элементы акробатики, лазание по канату  
У.Н акробатические упражнения  
Техника прыжка через «коня» в длину( попе рек)  
У.Н лазание по канату .

Упражнения ритмической гимнастики  
Выполнение нормативов в силовых упражнениях  
Комплекс акробатических упражнений-2  
У.н. по разделу учебной программы - гимнастика  
Комбинация элементов ритмической гимнастики

### **Аэробика 5 часов**

Аэробика; единоборства: блоки, заслоны, удары  
Аэробика; единоборство: захваты, освобождение от них  
Составление комплекса спортивной аэробики; элементы единоборств  
Выполнение упр. под музыку (д); элементы борьбы в стойке  
У.Н выполнение  
по разделу программы

### **Баскетбол (13 часов)**

Безопасность занятий на уроках баскетбола  
Упражнения с ведением и обводкой, быстрым прорывом и броском  
Ведения, обводки, бросок в кольцо; дриблинг  
Дриблинг; обманные движения на обводке, проход и бросок  
Ведения, обводки, финты, проходы под кольцо, броски  
Дриблинг; обводки, финты на броске  
Дриблинг; ведения, обводки, броскбол и после 2 шагов  
Упражнения в парах, с обводкой, проходом и броском в кольцо  
Дриблинг; упражнения в парах с обводкой и броском  
Правила судейства и организации соревнований  
Выполнение штрафного броска  
Выполнение у. н. по технике элементов игры  
Умение вести игровые действия

### **Волейбол 8 часов**

Т.Б на уроках волейбола  
Атакующий удар в игре парами  
Верхняя и нижняя передачи и прием мяча  
Верхняя и нижняя передачи и прием мяча  
Подачи и прием мяча через сетку  
Передачи различными способами в парах  
Использовать умения и навыки в учебной игре  
Выполнение технических действий на оценку

### **Легкая атлетика-10 часов**

Т.Б на уроках л/атлетики  
Повторный бег с низкого старта  
Низкий старт, бег по дистанции, финиширование  
Прыжки в длину способом «прогнувшись»  
Прыжки в длину, челночный бег  
У.Н прыжок в длину с места. Метание гранат  
У.Н метание гранаты .Метание мяча в горизонтальную цель  
У.Н бег 30м , У.Н бег 60м, У.Н бег 100м

**Кроссовая подготовка -5 часов**

Безопасность занятий на уроках по кроссовой подготовке

Бег по пересеченной местности

Равномерный бег по пересеченной местности

Повторение

**III. Тематическое планирование**

10 класс

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	(46(24/22)
2	Футбол	(9 )
3	Баскетбол	( 24(15/9)
4	Гимнастика	(15)
5	Баскетбол	(9)
6	Волейбол	8
7	Легкая атлетика	22
8	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
	Всего	102

11 класс

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	(30 (15/16)
2	Кроссовая подготовка	(15 (9/6)
3	Футбол	9
4	Баскетбол	28 (15/13)
5	Гимнастика	13
	Аэробика	5
6	Баскетбол	13
7	Волейбол	8
8	Легкая атлетика	10
9	Кроссовая подготовка	5
10	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
	Всего	102









