

Приложение
к Основной
общеобразовательной программе среднего общего образования
(ФГОС СОО)
**Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
ЛИЦЕЙ**
(Утверждена распоряжением от 31.08.2020 г. № 33/ос)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета (курса))

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (10-11 КЛАССЫ)

(уровень образования)

10-11 классы

(базовый)

Ф.И.О. учителя (преподавателя),
составившего рабочую программу:

Коростий Александр Васильевич

учитель физической культуры высшей квалификационной категории
«Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций:
базовый уровень/ В.И. Лях. – 4-е издание. – М.: Просвещение, 2017.»

г. Ростов-на-Дону
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ №413 от 17.05.2012г.), Основной образовательной программы среднего общего образования лица ФГБОУ ВО РГУПС и учебного плана лица.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника (учебно – методического комплекса):

1. Андрюхина Т.В, Третьякова Н.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. /Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова, М.Я. Виленский/ 2-е изд.-М.: Русское слово, 2014 г.

2. Андрюхина Т.В. Рабочая программа. 10-11 класс. М.: Русское слово, 2015 г.

3. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Программа курса «Физическая культура» 10-11 классы. М.: Русское слово, 2014г.

Выбор данной программы и учебно – методического комплекса обусловлен соответствием разноуровневых компетенций.

Программа рассчитана в 10 классах на 105 часов в год (3 часа в неделю в 11 классах на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Программой предусмотрено проведение и прием контрольных нормативов и зачетов.

Новизна данной программы определяется тем, что предложенные методики проходили многолетнюю апробацию на занятиях, в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения: здоровьесберегающая, игровая, информационно-коммуникационная.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в соревновательной форме.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В результате обучения на уровне основного общего образования учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать

деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Двигательные умения и навыки

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять

комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". 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 подготовки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения курса выпускник научится 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 контроль за их эффективностью;

- 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 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;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Получит возможность научиться 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движения «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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, плавание, лёгкая 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, лёгкая атлетика, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта программы.

Программный материал по спортивным играм 10 класс Спортивно - оздоровительная деятельность

Основная направленность	Содержание материала
Баскетбол	
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На освоение ловли и передач мяча.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.
На освоение техники защитных действий.	Вырывание и выбивание мяча.
На освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; Нападение быстрым прорывом 1:0. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Волейбол	

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений и владения мячом.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.
На освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки.
На освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
На освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2 3:2 3:3) и на укороченных площадках.
Физическая подготовка	
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3.
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками.
Теоретическая подготовка	
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Программный материал по плаванию

10 класс

Спортивно - оздоровительная деятельность

Основная направленность	Содержание материала
--------------------------------	-----------------------------

На овладение техникой плавания способом кроль на груди.	Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.
На овладение техникой плавания брасс.	Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.
На овладение техникой плавания кроль на спине.	Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплавание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплавание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.
На знания о физической культуре.	История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Содержание материала
На освоение строевых упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг. <i>Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.</i>

На освоение и совершенствование висов и упоров.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. <i>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</i>
На освоение акробатических упражнений.	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.
Физическая подготовка	
На развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на стенке, брусьях, перекладине. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
Теоретическая подготовка	
На знания о физической культуре.	Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; Основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия.	Упражнения и программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой спринтерского бега.	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длительного бега.	Бег в равномерном и темпе до 12 мин. Бег на 1000м.
На овладение техникой кроссового бега.	Бег по среднепересеченной местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции до 10 мин. Вбегание и сбегание по склону.
На овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
На овладение техникой прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой малого мяча метания в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м.) с расстояния 6-8м.
--	--

Физическая подготовка

На развитие выносливости.	Длительный бег до 15 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей с учетом возраста и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег 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.

Теоретическая подготовка

На знания о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и личной гигиены.

Контрольные нормативы

№ п/п	Физические упражнения	10 класс		
		5	4	3
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.5	8.9	9.5
2	Бег 100 м (сек)	16,2	17.0	17.8
3	Бег 1000 м (мин. сек)	4.40	4.55	5.35
4	Бег 2000 м (мин. сек)	10.20	11.20	12.20
5	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
6	Прыжок в длину с места (см)	195	180	165

7	Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	100
8	Метание спортивного снаряда 500 гр. (м)	18	13	11
9	Подъем туловища за 30 сек (раз)	24	22	18
10	Подъем туловища за 60 сек (раз)	43	38	33
11	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину ступни (см)	+18	+15	+11
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	14	12
13	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	19	15	11
14	Плавание 50 м вольным стилем (сек)	1.15.0	1.25.0	без уч. врем.
15	Прыжки на скакалке за 30 сек. (раз)	80	75	65
16	Прыжки на скакалке за 60 сек. (раз)	145	135	125

Программный материал по спортивным играм 11 класс

Основная направленность	Содержание материала
Баскетбол	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач 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 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, 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 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 волейбола. Игра по правилам.

**Программный материал по гимнастике
с элементами акробатики
11 класс**

Основная направленность	Содержание материала
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.	Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гириями (16 и 24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами.
На освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
На развитие координационных способностей.	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, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Юноши: Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.
Самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по плаванию
11 класс
Спортивно - оздоровительная деятельность

Основная направленность	Содержание материала
На совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.
На совершенствование техники плавания способом брасс.	Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.
На совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплавание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплавание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.
На знания о физической культуре.	Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена

	физических упражнений и профилактика заболеваний. Биомеханические особенности техники плавания. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма.
--	---

Программный материал по легкой атлетике

11 класс

Основная направленность	Содержание материала
На совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на 100м. на результат. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега.	Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м.
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.
На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Юноши: метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 20м. Бросок набивного мяча 3 кг. двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 12-14м. Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие выносливости.	Юноши: длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., набивных мячей, круговая тренировка.
На развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег 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; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.
На знания о физической культуре.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения

	легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Правила соревнований.
--	---

Контрольные нормативы

№ п/п	Физические упражнения	11 класс		
		5	4	3
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7.2	7.5	8.1
2	бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0
3	Бег 1000м (мин. сек)	3.30	3.50	4.10
4	Бег 3000м (мин. сек)	13.00	13.30	14.25
5	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
6	Прыжок в длину с места (см)	235	220	200
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	135	130	120
8	Метание спортивного снаряда 700 гр. (м)	38	32	26
9	Подъем туловища за 30 сек (раз)	32	29	23
10	Подъем туловища за 60 сек (раз)	52	47	42
11	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину ступни (см)	+15	+10	+6
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	40	37	32
13	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8
14	Плавание 50 м вольным стилем (сек)	50.0	1.03.0	без уч. врем.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Вид программного материала	количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1.	Легкая атлетика	37	34
2.	Гимнастика	16	16
4.	Волейбол	16	16
5.	Плавание	20	20
6.	Баскетбол	16	16
Всего:		105	102