

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Лицей № 6  
имени Героя Советского Союза Александра Матвеевича Матросова»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом МБУ «Лицей №6»

Протокол № 1 от 28. 08. 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом по МБУ «Лицей №6»

№216-од от «28» 08. 2020 г.

Директор МБУ «Лицей №6»



Е. Ю. Мицук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 - 11 класс**

**Составители:  
Пилогина Г.А.  
Мухина И.А.  
Шерстнев Д.В.  
Дьячков В.Д.**

**ТОЛЬЯТТИ  
2018**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура для 10 – 11 классов

составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017 г.).

2. Примерной основной образовательной программы ФГОС СОО (одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 12 мая 2016 г. № 2/16)

3. ООП СОО МБУ «Лицей №6» г. о. Тольятти

4. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345.

5. Программы «Физическая культура 10 -11», автор В.И. Лях, М., Просвещение 2019.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

– 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; сознательного отношения 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 умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- 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;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

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

##### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

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

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. В том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- 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;
- овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь **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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 – 215	– 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин. с Кроссовый бег на 2 км, мин. с	13.50 –	– 10.00

### Освоить следующие двигательные умения навыки и способности:

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

•**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (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 единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

•**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** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0–4,7	4,3	6,1	4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0–7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9–7,5	7,2	9,6	8,4	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195–210	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
			17	190	205–220	240	160	170–190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050–1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9–12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
			17	5	9–12	15	7	12–14	20
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8–9	11 и выше	6 и ниже	13–15	18 и выше
			17	5	9–10	12	6	13–15	18

### Должны быть освоены:

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 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 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 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: теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка, их взаимосвязь.

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.

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. Дозировка указана в программах 1–9 классов. Изменение следует проводить с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфо-функциональных 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 емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям 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 школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

## **Прикладно-ориентированная 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 школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с продолжением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Легкая атлетика (юноши):** метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, лестных завалов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом "ногами вниз" (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приемы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

## **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Легкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приемов самообороны, приемов борьбы лежа, приемов борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов – итоговые работы

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура.10-11 классы», автор В.И.Лях. ( М.: Просвещение, 2014-2016).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**10-11 классы**

**3 часа в неделю, всего 204 ч.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10(м)	10(д)	11(м)	11(д)
1	<b>Базовая часть</b>	90	90	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4
1.2	Спортивные игры (Волейбол)	20	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	20
1.5	Лыжная подготовка	17	17	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	-	8	-
	Элементы художественной гимнастики		8		8
2	<b>Вариативная часть</b>	15	15	15	15
2.1	Баскетбол	15	15	15	15
	Всего	102	102	102	102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 классы

3ч в неделю, всего 204ч

<b>10 класс (юноши)</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел №1. Основы знаний о физической культуре - 4 часа</b>		
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1ч
2	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1ч
3	Понятие о физической культуре личности	1ч
4	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1ч
<b>Раздел №2 Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Легкая атлетика 20 часов</b>		
1	Совершенствование техники спринтерского бега	4ч
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3ч
3	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2ч
4	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	3
5	Совершенствование техники длительного бега	3ч
6	Развитие выносливости	1ч
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1ч
8	Развитие скоростных способностей	1ч
9	Развитие координационных способностей	1ч
10	Знания	1ч
<b>Спортивная игра «Баскетбол» 16часов</b>		
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1ч
2	Совершенствование ловли и передачи мяча	3ч
3	Совершенствование техники ведения мяча	1ч
4	Совершенствование техники бросков мяча	3ч
5	Совершенствование техники защитных действий	3ч
6	Совершенствование тактики игры	2ч
7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3ч
<b>Гимнастика 18часов</b>		
1	Совершенствование строевых упражнений	1ч
2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1ч
3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1ч
4	Освоение и совершенствование висов и упоров	3ч
5	Освоение и совершенствование опорных прыжков	3ч
6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	3ч
7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	3ч
8	Развитие координационных способностей	1ч
9	Развитие гибкости	1ч
10	Знания	1ч

<b>Спортивная игра «Волейбол»</b>		
<b>21 час</b>		
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1ч
2	Совершенствование техники приема и передачи мяча	4ч
3	Совершенствование техники подачи мяча	3ч
4	Совершенствование техники нападающего удара	4ч
5	Совершенствование техники защитных действий	3ч
6	Совершенствование тактики игры	3ч
7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3ч
<b>Лыжная подготовка</b>		
<b>17 часов</b>		
1	Освоение техники лыжных ходов	16ч
2	Знания	1ч
<b>Элементы единоборств</b>		
<b>8 часов</b>		
1	Освоение техникой владения приемами	3ч
2	Развитие координационных способностей	3ч
3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2ч

<b>10 класс (девушки)</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел №1. Основы знаний о физической культуре - 4 часа</b>		
1	Понятие о физической культуре личности	1ч
2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1ч
3	Способы регулирования массы тела человека	1ч
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1ч
<b>Раздел №2 Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
<b>20 час</b>		
1	Совершенствование техники спринтерского бега	4ч
2	Совершенствование техники длительного бега	2ч
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3ч
4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2ч
5	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	3ч
6	Развитие выносливости	2ч
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1ч
8	Развитие скоростных способностей	1ч
9	Развитие координационных способностей	1ч
10	Знания	1ч
<b>Спортивная игра «Баскетбол»</b>		
<b>15часов</b>		
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1ч
2	Совершенствование ловли и передачи мяча	2ч
3	Совершенствование техники ведения мяча	1ч
4	Совершенствование техники бросков мяча	3ч
5	Совершенствование техники защитных действий	3ч
6	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1ч
7	Совершенствование тактики игры	2ч
8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2ч
<b>Гимнастика</b>		
<b>18часов</b>		
1	Совершенствование строевых упражнений	1ч
2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1ч
3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1ч
4	Освоение и совершенствование висов и упоров	3ч
5	Освоение и совершенствование опорных прыжков	3ч
6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	3ч
7	Развитие координационных способностей	3ч
8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1ч

9	Развитие скоростно-силовых способностей	1ч
10	Развитие гибкости	1ч
<b>Спортивная игра «Волейбол» 20час</b>		
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1ч
2	Совершенствование техники приема и передачи мяча	4ч
3	Совершенствование техники подачи мяча	3ч
4	Совершенствование техники нападающего удара	4ч
5	Совершенствование техники защитных действий	3ч
6	Совершенствование тактики игры	2ч
7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3ч
<b>Лыжная подготовка 17 часов</b>		
1	Освоение техники лыжных ходов	16
2	Знания	1
<b>Акробатика с элементами художественной гимнастики 8 часов</b>		
1	Упражнения с гимнастическим обручем	2ч
2	Упражнения с гимнастической скакалкой	2ч
3	Упражнения с гимнастическими мячами	2ч
4	Упражнения с гимнастическими лентами	2ч

<b>11 класс (девушки)</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел №1. Основы знаний о физической культуре - 4 часа</b>		
1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1ч
2	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1ч
3	Основные формы и виды физических упражнений	1ч
4	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1ч
<b>Раздел №2 Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
<b>20 час</b>		
1	Совершенствование техники спринтерского бега	4ч
2	Совершенствование техники длительного бега	2ч
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3ч
4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2ч
5	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	3ч
6	Развитие выносливости	2ч
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1ч
8	Развитие скоростных способностей	1ч
9	Развитие координационных способностей	1ч
10	Знания	1ч
<b>Спортивная игра «Баскетбол»</b>		
<b>15часов</b>		
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1ч
2	Совершенствование ловли и передачи мяча	2ч
3	Совершенствование техники ведения мяча	1ч
4	Совершенствование техники бросков мяча	3ч
5	Совершенствование техники защитных действий	3ч
6	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1ч
7	Совершенствование тактики игры	2ч
8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2ч
<b>Гимнастика</b>		
<b>18часов</b>		
1	Совершенствование строевых упражнений	1ч
2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1ч
3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1ч
4	Освоение и совершенствование висов и упоров	3ч
5	Освоение и совершенствование опорных прыжков	3ч
6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	3ч

7	Развитие координационных способностей	3ч
8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1ч
9	Развитие скоростно-силовых способностей	1ч
10	Развитие гибкости	1ч
<b>Спортивная игра «Волейбол» 20час</b>		
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1ч
2	Совершенствование техники приема и передачи мяча	4ч
3	Совершенствование техники подачи мяча	3ч
4	Совершенствование техники нападающего удара	4ч
5	Совершенствование техники защитных действий	3ч
6	Совершенствование тактики игры	2ч
7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3ч
<b>Лыжная подготовка 17 часов</b>		
1	Освоение техники лыжных ходов	16
2	Знания	1
<b>Акробатика с элементами художественной гимнастики 8 часов</b>		
1	Упражнения с гимнастическим обручем	2ч
2	Упражнения с гимнастической скакалкой	2ч
3	Упражнения с гимнастическими мячами	2ч
4	Упражнения с гимнастическими лентами	2ч

<b>11 класс (юноши)</b>		
№ п/п	Содержание курса	Количество часов
<b>Раздел №1. Основы знаний о физической культуре - 4 часа</b>		
1	Основы организации двигательного режима	1ч
2	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1ч
3	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1ч
4	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1ч
<b>Раздел №2 Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Легкая атлетика 20 часов</b>		
1	Совершенствование техники спринтерского бега	4ч
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3ч
3	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2ч
4	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	3
5	Совершенствование техники длительного бега	3ч
6	Развитие выносливости	1ч
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1ч
8	Развитие скоростных способностей	1ч
9	Развитие координационных способностей	1ч
10	Знания	1ч
<b>Спортивная игра «Баскетбол» 15часов</b>		
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1ч
2	Совершенствование ловли и передачи мяча	2ч
3	Совершенствование техники ведения мяча	1ч
4	Совершенствование техники бросков мяча	3ч
5	Совершенствование техники защитных действий	3ч
6	Совершенствование тактики игры	2ч
7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3ч
<b>Гимнастика 18часов</b>		
1	Совершенствование строевых упражнений	1ч
2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1ч
3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1ч
4	Освоение и совершенствование висов и упоров	3ч
5	Освоение и совершенствование опорных прыжков	3ч
6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	3ч
7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	3ч
8	Развитие координационных способностей	1ч
9	Развитие гибкости	1ч
10	Знания	1ч
<b>Спортивная игра «Волейбол» 20час</b>		
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и	1ч

	стойки	
2	Совершенствование техники приема и передачи мяча	4ч
3	Совершенствование техники подачи мяча	3ч
4	Совершенствование техники нападающего удара	3ч
5	Совершенствование техники защитных действий	3ч
6	Совершенствование тактики игры	3ч
7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3ч
<b>Лыжная подготовка</b>		
<b>17 часов</b>		
1	Освоение техники лыжных ходов	16ч
2	Знания	1ч
<b>Элементы единоборств</b>		
<b>8 часов</b>		
1	Освоение техникой владения приемами	3ч
2	Развитие координационных способностей	3ч
3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2ч

<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
Как правильно тренироваться	Справка от врача о состоянии здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий	Используют разученные на урочных занятиях упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания
Совершенствуйте координационные способности	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности
Ритмическая гимнастика для девушек	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастики. Правила составления комплексов ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений из классических, народных или современных спортивных танцев
Атлетическая гимнастика для юношей	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики
Роликовые коньки	История, значение, правила техники безопасности.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения

	Инвентарь. Основные технические приемы	упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом
Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах
Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов аэробной гимнастики	Составляют комплексы из упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике