

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы по физической культуре и авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», /М.: Просвещение, 2011г.; учебник: Лях. В. И. Физическая культура. 10 -11 кл. / учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2019г.

РАЗДЕЛ №1

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

РАЗДЕЛ №2

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лыжная подготовка

10–11 классы. Основы передвижения на лыжах, подъемы, спуски, повороты, торможения. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль на занятиях лыжным спортом.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов	Всего часов	Из них	
			Уроков	Контрольных работ
1.	Легкая атлетика	29 часов	29	3
2.	Спортивные игры	36 часов	36	1
3.	Гимнастика	16 часов	16	1
4.	Лыжная подготовка	21 часов	21	
5.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
	Итого:	102	102	5

← **Отформатировано:** интервал после: 0 пт, междустрочный, одинарный, Без запрета висячих строк

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	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	ниже 5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	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	9,3—8,7	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	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
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),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 «А» КЛАСС (юноши)

№ уро ка	Тема урока	Коли чест во часо в	Дата проведения		Примечание
			План	факт	
Легкая атлетика (14 часов)					
1	Инструктаж по т/безопасности на уроках л/атлетики № 23. Комплекс УГГ. Прыжки с места. Бег 8 мин.	1	02.09		
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м, прыжки с места. Бег до 8 мин.	1	06.09		
3	Бег 30 м, прыжки с места, кроссовая подготовка.	1	07.09		
4	Прыжки с места, метание гранаты, челночный бег 3*10 м.	1	13.09		
5	Челночный бег 3*10 м, метание гранаты, бег 60 м	1	14.09		
6	Бег 100 м, метание гранаты, прыжки в длину с разбега.	1	16.09		
7	Метание гранаты, прыжки в длину с разбега, кросс	1	20.09		

	500-1000 м.				
8	Прыжки в длину с разбега, бег 100м, полоса препятствий.	1	21.09		
9	Прыжки в длину с разбега, круговая эстафета этап до 100 м.	1	23.09		
10	Бег 100 м. Силовая подготовка. Игра в футбол.	1	27.09		
11	Подтягивание, полоса препятствий.	1	28.09		
12	Бег 2000. Игра в волейбол.	1	30.09		
13	Прыжки через короткую скакалку, броски набивного мяча.	1	04.10		
14	Бег до 10 мин. Игра по желанию учащихся.	1	05.10		
Спортивные игры: баскетбол (15 часов)					
15	Инструктаж по т/безопасности на уроках спортигр №28. Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения.	1	07.10		
16	Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	1	18.10		
17	Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броском в кольцо.	1	19.10		
18	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении.	1	21.10		

	Игра в баскетбол 3х3.				
19	Передача мяча в движении после ведения в парах. Повороты на месте после ведения. Учебная игра.	1	25.10		
20	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек.	1	26.10		
21	Учебная игра в баскетбол.	1	28.10		
22	Ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	1	01.11		
23	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне.	1	02.11		
24	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра баскетбол.	1	08.11		
25	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол.	1	09.11		
26	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол.	1	11.11		
27	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	15.11		
28	Штрафной бросок. Броски по точкам. Игра в баскетбол.	1	16.11		
29	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в	1	18.11		

	баскетбол.				
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)					
30	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики №24. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1	29.11		
31	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, элементы аэробики.	1	30.11		
32	Акробатические упражнения, лазание по канату.	1	02.12		
33	Акробатические соединения, упражнения для развития равновесия. Лазание по канату без помощи ног	1	06.12		
34	Строевая подготовка, акробатические соединения.	1	07.12		
35	Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Лазание по канату без помощи ног.	1	09.12		
36	Строевая подготовка. Лазание по канату.	1	13.12		
37	ОРУ на гимнастической скамейке, силовая подготовка.	1	14.12		
38	Акробатическое соединение. (КУ)	1	16.12		
39	Силовая подготовка.	1	20.12		
40	Круговая тренировка, подтягивание.	1	21.12		

41	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки через скакалку.	1	23.12		
42	Гимнастическая полоса препятствий	1	27.12		
43	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25 сек.	1	28.12		
44	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	1	30.12		
45	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1	10.01		
Лыжная подготовка (21 часов)					
46	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке №25. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода	1	11.01		
47	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	13.01		
48	Подъем «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1	17.01		
49	Подъем «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1	18.01		
50	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1	20.01		
51	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1	24.01		

52	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	25.01		
53	Дистанция 3км на результат. Спуски с горы, подъемы.	1	27.01		
54	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	31.01		
55	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1	01.02		
56	Прохождение дистанции 4,5 км, переходы с одного хода на другой.	1	03.02		
57	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	07.02		
58	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3 км.	1	08.02		
59	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1	10.02		
60	Поворот на месте махом. Эстафеты с прохождением в ворота.	1	14.02		
61	Прохождение дистанции 3 км, используя изученные ходы.	1	15.02		
62	Подъемы, спуски с горы. Прохождение дистанции 3 км, используя изученные ходы.	1	17.02		
63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3,5 км.	1	28.02		

64	Прохождение дистанции 4,5 км, используя изученные ходы.	1	01.03		
65	Подъемы, спуски с горы.	1	03.03		
66	Прохождение дистанции 3-4,5 км.	1	07.03		
Спортивные игры: волейбол (12 часов)					
67	Техника безопасности на уроках спортигр №28. Правила игры. Передачи, приёмы, нижняя подача.	1	10.03		
68	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3.	1	14.03		
69	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре.	1	15.03		
70	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар.	1	17.03		
71	Приёмы снизу в паре. Верхняя подача мяча, приём снизу.	1	21.03		
72	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3-2, 3-4, нападающий удар.	1	22.03		
73	Нижняя подача. Совокупность приёма мяча, передачи.	1	24.03		
74	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку.	1	28.03		
75	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру,	1	29.03		

	отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.				
76	Учебно-тренировочная игра.	1	31.03		
77	Нападающий удар, блок. Игра.	1	11.04		
78	Учебно-тренировочная игра.	1	12.04		
Спортивные игры: баскетбол (9 часов)					
79	Инструктаж по т/безопасности на уроках спортигр №28. Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения.	1	14.04		
80	Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	1	18.04		
81	Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броском в кольцо.	1	19.04		
82	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в баскетбол 3х3.	1	21.04		
83	Передача мяча в движении после ведения в парах. Повороты на месте после ведения. Учебная игра.	1	25.04		
84	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	26.04		
85	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	28.04		
86	Штрафной бросок. Броски по точкам. Игра в баскетбол.	1	02.05		

87	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в баскетбол.	1	03.05		
Легкая атлетика (15 часов)					
88	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики №23. Бег 30 м, прыжки с места.	1	05.05		
89	Низкий старт. Бег 30 м. Ускорение до 70-80 м, прыжки с места.	1	10.05		
90	Бег 60 м, метание гранаты, прыжки в длину с разбега.	1	12.05		
91	Прыжки с места, метание гранаты, кросс 1000.	1	16.05		
92	Челночный бег 3*10 м. Метание гранаты, бег 60 м, силовая подготовка.	1	17.05		
93	Метание гранаты, кросс 1500 м.	1	19.05		
94	Прыжки в длину с разбега, подтягивание, бег 100 м.	1	23.05		
95	Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с разбега, бег до 6 мин.	1	24.05		
96	Прыжки в длину с разбега, бег 2000 м.	1	26.05		
97	Бег 10 мин. Игра в футбол.	1	30.05		
98	Эстафетный бег, полоса препятствий	1	31.05		

99	Эстафета круговая. Игра в футбол.	1	01.06		
100	Бег 100 м. Силовая подготовка.	1	02.06		
101	Полоса препятствий. Игра в футбол.	1	06.06		
102	Полоса препятствий. Игра в футбол.	1	07.06		