

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пижемская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена
на педагогическом совете
протокол №1 от «30»августа 2017г.

Утверждена
приказом от 30 августа 2017№53-од

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Уровень: среднее общее образование
(базовый уровень)
10-11 класс**

Рабочая программа составлена на основе программы учебного предмета
«Физическая культура», авторов Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012.

Программу составил: Волошин А.Н.

1. Пояснительная записка

Учебная программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного 05.03.2004 года № 1083 (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной программы по физической культуре в соответствии с комплексной программой физического воспитания 10-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2012г

Для реализации рабочей программы в учебном плане МБОУ «Пижемская СОШ» выделено 210 часов, в 10 классе -36 часов, в 11 классе – 34 часа.

Срок реализации 2 года.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Данная программа является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в средней школе. Ее освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, физкультурные праздники, спортивные соревнования, занятия в спортивных кружках и секциях.

Целью обучения является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит 4-х разделов: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры.

2. Тематическое планирование

Наименование разделов, тем	Кол-во часов	В том числе		
		Контр. работы	Практические, лабораторные работы	Экскурсии
10 класс				
Раздел I. Спортивные игры.	40	4	40	-
Раздел II. Гимнастика с элементами акробатики.	20	3	20	
Раздел. III. Лёгкая атлетика.	30	4	30	

Раздел IV. Лыжная подготовка.	18	3	18	
<i>Всего</i>	108	14	108	

3. Календарно-тематическое планирование

10 класс			
№ уро ка	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	06.09.2017	
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	06.09.	
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	07.09.	
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Зачет	13.09.	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	13.09.	
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	14.09.	
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.09.	
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.09.	
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	21.09.	
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	27.09.	
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	27.09.	
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости. Зачет	28.09.	
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	04.10.	
14	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	04.10.	
15	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.	05.10.	
16	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	11.10.	
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	11.10.	

18	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	12.10.	
19	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	18.10.	
20	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	18.10.	
21	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Зачет	19.10.	
22	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	25.10.	
23	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	25.10.	
24	Учебная игра в баскетбол.	26.10.	

25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	08.11.	
26	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	08.11.	
27	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	09.11.	
28	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	15.11.	
29	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	15.11.	
30	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	16.11.	
31	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	22.11.	
32	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	22.11.	
33	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке. Зачет	23.11.	
34	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	29.11.	
35	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	29.11.	
36	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	30.11.	
37	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).	06.12.	
38	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	06.12.	

39	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей. Зачет	07.12.	
40	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	13.12.	
41	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	13.12.	
42	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	14.12.	
43	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	20.12.	
44	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	21.12.	
45	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка. Зачет	27.12.	
46	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	27.12.	
47	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.	28.12.	
48	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	10.01	
49	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	10.01	

50	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	11.01	
51	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	17.01	
52	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	17.01	
53	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	18.01	
54	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	24.01	
55	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении. Зачет	24.01	
56	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	25.01	
57	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	31.01	
58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	31.01	
59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов. Зачет	01.02	
60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	07.02	
61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	07.02	
	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов	08.02	

62	различные виды .		
63	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет	14.02	
64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	14.02	
65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	15.02	
66	Нападение через центрального. Учебная игра.	21.02	
67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	21.02	
68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	22.02	
69	Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	28.02	
70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	28.02	
71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	01.03	
72	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	01.03	
73	Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях.	07.03	
74	Техника конькового хода по учебной лыжне.	07.03	
75	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	14.03	
76	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	14.03	
77	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	15.03	
78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации. Зачет	21.03	
79	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	21.03	

80	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	22.03	
81	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	04.04	
82	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	04.04	
83	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	05.04	
84	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Зачет	11.04	
85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	11.04	
	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая	12.04	

86	подача. Учебная игра. Развитие координации. Зачет		
87	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	18.04	
88	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	18.04	
89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.04	
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	25.04	
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Зачет	25.04	
92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	26.04	
93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.	03.05	
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	10.05	
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Зачет	16.05	
96	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	16.05	
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.05	
98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	23.05	
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	23.05	
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	24.05	
101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	30.05	
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости. Зачет	30.05	
103	Общая физическая подготовка. Баскетбол.	31.05	
104	Общая физическая подготовка. Волейбол.	06.06	
105	Общая физическая подготовка. Футбол.	06.06	
106	Президентские состязания	07.06	
107	Президентские состязания	13.06	
108	Игры, эстафеты, итоги года.	13.06	

2. Тематическое планирование

Наименование разделов, тем	Кол-во часов	В том числе		
		Контр. работы	Практические, лабораторные работы	Экскурсии
11 класс				
Раздел I.	40	4	40	-

Спортивные игры.				
Раздел II. Гимнастика с элементами акробатики.	20	3	20	
Раздел. III Лёгкая атлетика.	30	4	30	
Раздел IV . Лыжная подготовка.	18	3	18	
<i>Всего</i>	108	14	108	

3. Календарно-тематическое планирование

11 класс			
№ уро ка	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	04.09.2017	
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	06.09.	
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	06.09.	
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Зачет	11.09.	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	13.09.	
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	13.09.	
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.09.	
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.09.	
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	20.09.	
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	25.09.	
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	27.09.	
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости. Зачет	27.09.	
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	02.10.	
	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.	04.10.	

14	Развитие скоростных качеств.		
15	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.	04.10.	
16	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	19.10.	
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	11.10.	
18	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	11.10.	
19	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	16.10.	
20	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	18.10.	
21	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Зачет	18.10.	
22	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	23.10.	
23	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	25.10.	
24	Учебная игра в баскетбол.	25.10.	

25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	08.11	
26	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	08.11	
27	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	13.11	
28	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	15.11	
29	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	15.11	
30	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	20.11	
31	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	22.11	
32	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	22.11	
33	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке. Зачет	27.11	
34	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	29.11	
35	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	29.11	

36	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	04.12	
37	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).	06.12	
38	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	06.12	
39	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей. Зачет	11.12	
40	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	13.12	
41	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	13.12	
42	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	18.12	
43	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	20.12	
44	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	20.12	
45	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка. Зачет	25.12	
46	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	27.12	
47	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.	27.12	
48	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	10.01	
49	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	10.01	

50	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	15.01	
51	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	17.01	
52	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	17.01	
53	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	22.01	
54	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	24.01	
55	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении. Зачет	24.01	
56	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	29.01	
57	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	31.01	
58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	31.01	

59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов. Зачет	05.02	
60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	07.02	
61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	07.02	
62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .	12.02	
63	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет	14.02	
64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	14.02	
65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	19.02	
66	Нападение через центрального. Учебная игра.	21.02	
67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	26.02	
68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	28.02	
69	Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	28.02	
70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	05.03	
71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	07.03	
72	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	07.03	
73	Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях.	12.03	
74	Техника конькового хода по учебной лыжне.	14.03	
75	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	14.03	
76	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	19.03	
77	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	21.03	
78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации. Зачет	21.03	
79	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	02.04	

80	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	04.04	
81	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	04.04	
	Прямой нападающий удар через сетку. групповое	09.04	

82	блокирование. Учебная игра.		
83	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	11.04	
84	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Зачет	11.04	
85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	16.04	
86	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации. Зачет	18.04	
87	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	18.04	
88	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	23.04	
89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.04	
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	25.04	
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Зачет	07.05	
92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	14.05	
93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.	16.05	
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	16.05	
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Зачет	21.05	
96	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	23.05	
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.05	
98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	28.05	
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	30.05	
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	30.05	
101	Специальные беговые упражнения. Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости. Зачет	04.06	
102	Игры, эстафеты, итоги года.	06.06	

4.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 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.

Приёмы саморегуляции

10-11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

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 волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

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.

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

10-11 классы. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

5. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения курса «Физическая культура» в 10-11 классе обучающиеся должны **знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры и спорта в России;
- особенности развития избранного вида спорта;

- историю развития олимпийских игр и олимпийского движения;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений и общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля, за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- исследовать влияние занятий физическими упражнениями на показатели физической подготовленности;
- исследовать динамику показателей физической подготовленности при занятиях различными видами спорта;
- исследовать ответные реакции организма на нагрузки различной мощности, устанавливать связь между величиной нагрузки и показателями основных систем организма;
- проектировать достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта;
- проектировать достижения в развитии физических качеств;
- проектировать достижения в формировании осанки и телосложения;
- анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта;
- анализировать свои достижения в развитии физических качеств.

6. Критерии и нормы оценки знаний и подготовленности обучающихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся	За тот же ответ, если в нем содержатся	За ответ, в котором отсутствует	За незнание материала

демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	небольшие неточности и незначительные ошибки	логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	программы
---	--	--	-----------

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений различной сложности; комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Учащийся: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
---	---	--	---

Учащиеся 10-11 класса должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Скоростные</i>	Бег 100м.	14,2	16,8
<i>Силовые</i>	Прыжок в длину с места (см).	220	180
	Подтягивание	14	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	38	42
	Лазание по канату без помощи рук	5-6м.	-
<i>Выносливость</i>	Бег 2000 м.		9.40,0
	3000м Передвижения на лыжах 2км.	11.50,00 14.20,00	18.40,0
<i>Координация</i>	Выполнение акробатического соединения состоящего из 5-7 элементов	по технике	по технике
	Бросок набивного мяча (м.)	10,0	10,0

7. Описание условий реализации рабочих программ

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 –11-х классов. М.: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура. 10-11 классы/под ред. Ляха В.И.- М.: Просвещение, 2014.
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2013
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
6. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 10-11 классы. Издательство «Первое сентября» 2010 г.
7. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
8. - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2001
9. - Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000.
10. - Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 1990
11. - Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2001.
12. - Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2004.
13. - Журнал «Физическая культура в школе».

Учебно-практическое оборудование

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Козел гимнастический
3. Канат для лазанья 10
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5. Стенка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
8. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9. Палка гимнастическая
10. Скакалка детская
11. Мат гимнастический
12. Гимнастический подкидной мостик
13. Обруч пластиковый детский
14. Планка для прыжков в высоту
15. Стойка для прыжков в высоту
16. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
17. Рулетка измерительная
18. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
19. Лыжи (с креплениями и палками)
20. Щит баскетбольный тренировочный
21. Сетка волейбольная — Аптечка