

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза
Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области**

Рассмотрена на заседании МО
Руководитель МО
_____ Кавинская Н.А.
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

Проверена
Зам. директора по УВР
_____ Никитина А.Н.
30.08.2021 г.

Утверждена
Директор школы
_____ Белоглядова К.С.
Приказ №219/2-од от 30.08.2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
10-11 класс**

г.о. Чапаевск

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10– 11 КЛАССЫ

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Минобрнауки РФ №1897 от 17.12.2010г (в ред. от 31.12.2015)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (в ред. от 28.10.2015)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_282455/4e26ae603a747cd5f77452dc143da37fb7804376/
4. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск.
5. Примерная рабочая программа по предмету: Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях - 5-е издание – М.: Просвещение, 2020

Занятия с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе проводятся на основании следующих нормативных документов:

1. Законом Российской Федерации от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Постановление Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Обучающиеся со специальной медицинской группой занимаются на уроках физической культуры со строгим учетом их состояния здоровья и самочувствия, характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей несовершеннолетнего, при ограничении скоростно-силовых, акробатических упражнений и подвижных игр умеренной интенсивности. Физическая нагрузка для этих обучающихся должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям их организма. Учитель ФК в процессе урока должен контролировать нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки

России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

10-11 класс: учебник для учащихся: Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 кл...АО «Издательство «Просвещение», 2018

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на обучение с 10-го по 11-й класс по 3 часа в неделю:

10- 11-й класс – 102 часа в год;

Количество контрольных упражнений:

10-й класс – 32;

11-й класс – 32.

Количество практических занятий:

10-й класс – 70;

11-й класс – 70.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной

траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

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

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей 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

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

10 -11 класс

Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте

Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)

Понятие о физической культуре личности

Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Основные формы и виды физических упражнений

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье

Адаптивная физическая культура

Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности

Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий

на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)

Основы организации двигательного режима

Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований

Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования

Понятие телосложения и характеристика его основных типов

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения

Способы регулирования массы тела человека

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр

Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

10-11 классы Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передачи мяча

10-11 классы Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Совершенствование техники ведения мяча

10-11 классы Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование техники бросков мяча

10-11 классы Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование техники защитных действий

10-11 классы Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

10-11 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом

Совершенствование тактики игры

10-11 классы Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

10-11 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам

Волейбол

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек

10-11 классы Комбинации из освоенных элементов техники передвижения

Совершенствование техники приёма и передачи мяча

10-11 классы Варианты техники приёма и передачи мяча

Совершенствование техники подачи мяча

10-11 классы Варианты подачи мяча

Совершенствование техники нападающего удара

10-11 классы Варианты нападающего удара через сетку

Совершенствование техники защитных действий

10-11 классы Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

Совершенствование тактики игры

10-11 классы Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

10-11 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений

10-11 класс Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

10-11 класс Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами

10-11 класс Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами (юноши), комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (девушки)

Освоение и совершенствование висов и упоров

10-11 классы Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши), толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки)

Освоение и совершенствование опорных прыжков

10-11 классы Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки)

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

10-11 классы Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юноши), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки)

Развитие координационных способностей

10-11 классы Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

10-11 классы Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши), упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах (девушки)

Развитие скоростно-силовых способностей

10-11 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча

Развитие гибкости

10-11 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами

Знания

10-11 классы Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

Самостоятельные занятия

10-11 классы Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Овладение организаторскими умениями

10-11 классы Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега

10- 11 класс Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег

Совершенствование техники длительного бега

10-11 класс Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000м (юноши)

Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег 200 м (девушки)

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

10-11 класс Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

10-11 класс Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега

Совершенствование техники метания в цель и на дальность

10-11 класс Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов ,с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 12-15 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных

исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши)

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1- 4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки)

Развитие выносливости

10-11 класс Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка (юноши)

Длительный бег до 20 мин (девушки)

Развитие скоростно-силовых способностей

10-11 класс Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Развитие скоростных способностей

10-11 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

Развитие координационных способностей

10-11 класс Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

Знания

10-11 класс Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

Самостоятельные занятия

10-11 класс Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Совершенствование организаторских умений

10-11 класс Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов

10 класс Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)

11 класс Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)

Знания

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Как правильно тренироваться

10-11 классы Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)

Утренняя гимнастика

10-11 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами

Совершенствуйте координационные способности

10-11 классы 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

Ритмическая гимнастика для девушек

10-11 классы История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения

Атлетическая гимнастика для юношей

10-11 классы История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп

Роликовые коньки

10-11 классы История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы

Оздоровительный бег

10-11 классы История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях

Дартс

10-11 классы История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры

Аэробика

10-11 классы История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики

Рефераты и итоговые работы

Тематическое планирование

10 класс

Название темы	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе урока		
Легкая атлетика	48	24	24
Гимнастика с основами акробатики	12	3	9
Лыжная подготовка	8	0	8

Подвижные и спортивные игры	34	5	29
Всего	102	32	70

11 класс

Название темы	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе урока		
Легкая атлетика	48	24	24
Гимнастика с основами акробатики	12	3	9
Лыжная подготовка	8	0	8
Подвижные и спортивные игры	34	5	29
Всего	102	32	70