

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

Проверено  
Зам. директора по УР

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс 10-11 классы

Количество часов по учебному плану в 10 и в 11 классах: 102 в год 3 в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

Учебники:

1. Автор: Лях В.И.

Наименование: Физическая культура (базовый уровень), 10-11 кл...

Издательство: АО «Издательство «Просвещение», 2020

Рассмотрена на заседании МО прикладных дисциплин  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «28» 08 2023 г.

Председатель МО Кавинская Н.А.

(ФИО)

(подпись)

## **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/](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/](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**

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

Подвижные и спортивные игры	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>32</b>	<b>70</b>

### 11 класс

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