

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 10-11 класс

Уровень данной программы базовый.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена с учетом федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Минобрнауки. Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич (5-е изд.М.: Просвещение 2008). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Программа имеет образовательный уровень двух разовых занятий в неделю и рассчитана на 102 часа. Программный материал имеет две части – базовую (87 часов) и вариативную (15 часов).

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре

- 1) Федеральный закон об образовании в РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция)
- 2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования»
- 3) Приказ Минобрнауки «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2020/2021 учебный год»
- 4) Учебный план общеобразовательного учреждения на 2020-2021 учебный год.
- 5) Годовой календарный график общеобразовательного учреждения на 2020-2021 учебный год.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество успеваемости отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за семестр. Согласно локальному акту, промежуточная аттестация проходит по окончании 1 и 2 полугодия.

Изучение физической культуры в 10-11 классах направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно – оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;

- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально – ценностного отношения к физкультурно – оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Демонстрировать  
Учебные нормативы***

	<i>Девочки</i>						<i>Юноши</i>					
	<i>10 класс</i>			<i>11 класс</i>			<i>10 класс</i>			<i>11 класс</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
<i>Бег 100м</i>	16,5	17,2	18,0	16,0	17,0	18,0	14,5	15,0	16,0	14,2	15,0	16,0
<i>Бег 1000м</i>	4,25	5,00	5,30	4,20	5,00	5,30	3,35	4,05	5,00	3,30	4,05	5,00
<i>Бег 300 м</i>	1,05	1,15	1,20	1,00	1,10	1,20	54	58	1,10	52	56	1,00
<i>Прыжок с места</i>	180	165	150	180	165	150	215	200	170	225	205	180
<i>Прыжки на скакалке</i>	135	120	100	140	120	100	135	110	90	140	110	90
<i>Пресс</i>	22	20	18	23	20	18	23	21	18	25	23	20
<i>Отжимания</i>	15	9	4	16	10	5	37	28	20	40	30	20
<i>Тройной прыжок</i>	530	480	420	540	480	420	680	620	550	700	620	550
<i>Метание гранаты</i>	18	14	10	23	16	10	32	26	20	38	30	22
<i>Подтягивание</i>							12	10	6	14	11	7

### ***Основы знаний***

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

### ***Материал по спортивным играм***

Основная направленность	10 – 11 классы
<b><i>Баскетбол</i></b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам
<b>Футбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	Комбинации из освоенных элементов передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановки мяча ногой и грудью.
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам
На совершенствование кондиционных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и	Упр – я по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование ( индивидуально , в парах, у стены), упр –

реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	я на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упр – я и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом приближенные к спортивным.
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18мин.
На развитие скоростно – силовых и скоростных способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м. ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 12с., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология баскетбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия, Влияние игровых упр – ий на развитие координационных и кондиционных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение соревнований по баскетболу с учащимися младших классов и сверстниками, судейство, подготовка мест для проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упр – я по совершенствованию координационных, скоростно-силовых и силовых способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

***Программный материал по гимнастике с элементами акробатики***

Основная направленность	10 -11 классы	
На совершенствование строевых упражнений	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 - 120см (10кл.) и 120 – 125см(11кл)	Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинация из ранее освоенных элементов	Девушки: кувырок вперед в сед углом, стойка на руках с помощью, переворот боком, мост с поворотом. Комбинация из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упр-ий без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, прыжков, бега, акробатических упр-ий, танцевать вальс	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упр-я в висах и упорах, с набивными мячами, в парах, ОРУ с предметами и без предметов, с набивными мячами	
На развитие скоростно – силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	
На развитие гибкости	ОРУ упр-я с повышенной амплитудой для различных суставов.	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических	

	упр-ий. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности занятий с младшими школьниками. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой мед. Помощи.
На овладение организаторскими способностями	Составить и провести разминку с группой одноклассников
Самостоятельные занятия	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упр-ми.

### ***Программный материал по легкой атлетике***

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 100м, 300м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин. Бег 1000м, 3000м.	Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег 1000м, 2000м.
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега в коридор 10м, в вертикальную цель. Метание гранаты 500-700г на дальность с разбега 3-5 шагов Броски набивного мяча	Метание мяча 150г на дальность с 3-5 шагов разбега в коридор 10м. Метание гранаты на дальность (500г) с 3-5 шагов разбега в коридор 10м.
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность. Круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов	
На развитие координационных	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением	

способностей	препятствий; прыжки через препятствия; метание набивного мяча из различных положений
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. ТБ при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

***Программный материал по лыжной подготовке***

Основная направленность	10 класс	11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км (девушки) и до 10км юноши	Элементы тактики лыжных гонок :распределение сил, лидирование обгон, финиширование и т .д. Прохождение дистанций до 5км (девушки) и до 10км юноши