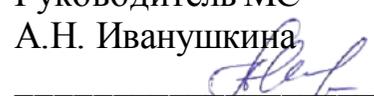


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Бодайбо»

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1»
г. Бодайбо
Б.В. Афиногенова
Приказ № 184-осн
От «31» мая 2021г.



Согласовано
На МС школы
Протокол №5_
от «31» мая 2021г.
Руководитель МС
А.Н. Иванушкина



Рассмотрено на МО учителей
Физической культуры
Протокол № 5
от «30» мая 2021г.
Руководитель МО
О.Г. Жданова

**Рабочая программа по предмету «Физической культуре»
Среднее общее образование 10 - 11 класс**

Срок реализации программы: **2 года**

Программа составлена на основе:
ООП СОО МКОУ «СОШ №1» г.Бодайбо

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. Издательство «Просвещение» 2012г. Авторы:
ДПН В.И. Лях, КПН А.А. Зданевич

Программу составили:

учитель физической культуры высшей категории Жданова Ольга Георгиевна
учитель физической культуры высшей категории Зевахина Наталья Константиновна
учитель физической культуры категория соответствия Жданов Максим Александрович

г. Бодайбо
2021 г

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования МКОУ «СОШ №1» г. Бодайбо.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана.

Рабочая программа «Физическая культура» для 10-11 классов рассчитана на 207 часов в соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ №1» г. Бодайбо:

10 класс - 105 часов (по 3 часа в неделю)

11 класс - 102 часов (по 3 часа в неделю)

Срок реализации программы - 2 года.

Используемый УМК:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издательство
В.И.Лях	Физическая культура	10-11	«Просвещение» 2016г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного

достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Нормативы по физической культуре для учащихся 10класса:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,8	5,2	4,8	5,3	6,1
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	210	180	210	190	160
Подтягивание на перекладине высокой(ю), на низкой из виса лежа(д)	кол-во раз	11	9	4	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	12	5	20	14	7

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физической культуре для учащихся 11 класса:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	8,4
Бег 30 метров	секунд	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	240	205	190	210	170	160
Подтягивание на перекладине высокой(ю), на низкой из виса лежа(д)	кол-во раз	12	9	5	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	12	5	20	12	7

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в старшей школе.

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.).

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА.

Основы знаний о физической культуре

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

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.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Медико-биологические основы: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы 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 их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания: воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приёмов саморегуляции: повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля: повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры:

Баскетбол

Основная направленность:

- на совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек;
- на совершенствование ловли и передачи мяча (без сопротивления и с сопротивлением защитника);
- на совершенствование техники ведения мяча (без сопротивления и с сопротивлением защитника);

- на совершенствование техники бросков мяча (без сопротивления и с сопротивлением защитника);
- на совершенствование техники защитных действий (выбивание, вырывание, перехват, накрывание мяча);
- на совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей;
- на совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите);
- на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам и по правилам баскетбола).

Волейбол

Основная направленность:

- на совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- на совершенствование техники приема и передач мяча;
- на совершенствование техники подач мяча;
- на совершенствование техники нападающего удара;
- на совершенствование техники защитных действий (варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка);
- на совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите);
- на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам и по правилам волейбола).

Гимнастика с элементами акробатики:

Основная направленность:

- на совершенствование строевых упражнений (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении);
- на совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов;
- на совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (с набивными мячами до 5кг - юноши, с обручами, скакалкой, большими мяча – девушки);
- на освоение и совершенствование висов и упоров (на перекладине, брусьях и гимнастической стенке);

- на освоение и совершенствование опорных прыжков (прыжок ноги врозь через коня высотой 115-120см (10кл) и 120-125см (11кл) – юноши; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), высота 110см - девушки);
- на освоение и совершенствование акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см; комбинации из ранее освоенных элементов – юноши; девушки – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее освоенных элементов);
- на развитие координационных способностей (комбинации ОРУ 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, снарядах; акробатические упражнения; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика);
- на развитие силовых способностей и силовой выносливости (лазанье по канату с помощью ног на скорость; подтягивания; упражнения в висах, упорах, с набивными мячами);
- развитие скоростно-силовых способностей (опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча);
- на развитие гибкости (ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами).

Лёгкая атлетика:

Основная направленность:

- на совершенствование техники спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег на результат 100м, эстафетный бег);
- на совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе от 20 до 25 минут; бег на 3000м – юноши; бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин, бег на 2000м - девушки);
- на совершенствование техники прыжка в длину с разбега (прыжки в длину с 13-15шагов разбега);
- на совершенствование техники прыжка в высоту (прыжки в высоту с 9-11шагов разбега);
- на совершенствование техники метания в цель и на дальность (метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20м; метание гранаты 500-700г с места на дальность, с колена, лёжа, с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 12-15м; бросок набивного мяча 3кг двумя руками из различных исходных положений с места с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние – юноши; метание теннисного мяча и мяча

150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 12-14м; метание гранаты 500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м и заданное расстояние; бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений с места с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние – девушки);

- на развитие выносливости (длительный бег до 20-25мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка);

- на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность разных снарядов и из разных и.п.; толкание набивных мячей, круговая тренировка);

- на развитие скоростных способностей (эстафеты; старты из различных и.п.; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов);

- на развитие координационных способностей (варианты челночного бега; бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия; метание различных предметов из различных и.п., в цель и на дальность обеими руками).

Лыжная подготовка:

Основная направленность:

-на освоение техники лыжных ходов (переход с одновременных ходов на попеременные, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; преодоление подъёмов и препятствий; элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; прохождение дистанции до 5км девушки и до 6-8км юноши).

**Таблица тематического распределения программного материала
в 10 – 11 классах (3 часа в неделю).**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Рабочая программа по классам	
		10класс	11класс

1.	Базовая часть	96	96
1.1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры: Баскетбол - Волейбол -	36 18 18	36 18 18
1.3	<i>Лёгкая атлетика</i>	30	30
1.4	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18	18
1.5	<i>Лыжная подготовка</i>	12	12
2.	Вариативная часть	9	6
2.1	<i>Волейбол</i>	9	6
		105часов	102часа
Итого:		207 часов	