

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27 ИМЕНИ
МИХАИЛА ВАСИЛЬЕВИЧА АЛЕКСАНДРОВА ПОСЕЛКА КОМСОМОЛЕЦ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол № 1
от «30» августа 2020 года
председатель педсовета

_____ А.М.Зацева
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10-11 классы)

Количество часов: 204 часа

Учитель Гудзь Владимир Александрович

Программа разработана в соответствии с ФКГОС-2004 и на основе:
примерной основной образовательной программы среднего общего образования;

программы «Физическая культура 10-11 классы». Автор: В.И.Лях, А.А.,Зданевич, Москва «Просвещение», 2012 г;

программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2016. Под общей редакцией Каганова В.Ш.- заместителя министра образования и науки РФ,д.э.н. Авторы: Табаков С.Е., Ломакина Е.В.;

методического пособия по самбо для общеобразовательных организаций,Москва,2016. Под общей редакцией Каганова В. Ш.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 10-11 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Шутовым А.П. на основе нормативных правовых документов и требований ФГОС общего образования (в отношении ООП, разработанных в соответствии с ФГОС общего образования);

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий а

также ,учитывая требования СанПиН рассчитана на проведение уроков включая теоретическую подготовку.

Данная программа дополнена разделом ОФП совмещенной с лыжной подготовкой, учитывая погодные условия .

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности

обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Личностные результаты:

- осознание российской гражданской идентичности;
- ценность самостоятельности и инициативы;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**Таблица распределения количества часов по годам обучения
(10 – 11 классы)**

№	Разделы, темы	Количество часов	Классы
---	---------------	------------------	--------

п/п		Примерная или авторская	Рабочая программа	10	11
I.	Базовая часть	174	174	87	87
1.1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	-	4	2	2
1.2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	8	4	4
1.2.1.	Ритмическая гимнастика	-	2	1	1
1.2.2.	Аэробика	-	2	1	1
1.2.3.	Атлетическая гимнастика	-	4	2	2
1.3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	-	144	72	72
1.3.1.	Гимнастика с элементами	36	24	12	12
1.3.2.	Легкая атлетика	42	42	21	21
1.3.3.	Спортивные игры	42	42	21	21
1.3.4.	Лыжная подготовка	36	-	-	-
1.3.4	Самбо		36	18	18
1.4.	Прикладная физическая	-	18	9	9
1.4.1.	Элементы единоборств	18	18	9	9
1.4.2.	Плавание	-	-	-	-
	Итого разделы 1.1. – 1.4.	-	-	-	-
II.	Вариативная часть	30	30	15	15
2.1.	Региональный компонент (самбо)	15	15	8	8
2.2.	По выбору учителя (самбо)	15	15	7	7
	Итого разделы 2.1. – 2.2.				
Итого		204	204	102	102

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 102 ч , в 11 классе - 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжная подготовка» авторской программы 36 часов и 30 часов Вариативной части распределены на изучение «Самбо».

Итого на изучение самбо -66 часов (10-11классы)

Физическая культура как область знаний (4часа)

10класс-2часа

1) Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой

активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

2) Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Зарождение Самбо в России. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.

11 класс-2 часа

1) Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене.

- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

2) Место Самбо в системе физического воспитания. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физкультурно-оздоровительная деятельность(8 часов)

10 класс-4 часа

1) Оздоровительные системы физического воспитания. оздоровительные ходьба и бег.

2) Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

3) Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений

4) Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

11 класс-4 часа

1) Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

2) Атлетическая гимнастика комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

3) индивидуально-ориентированные здоровые берегающие технологии:

4) гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры;

Прикладная физическая подготовка(18 часов)

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Спортивно-оздоровительная деятельность(144 часа)

Спортивные игры 10-11кл.(42 часа)

Баскетбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Гандбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Футбол (юноши и девушки)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики(10-11кл.)-24 ч

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем 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. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. 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, 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.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений.

Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Программный материал по легкой атлетике(10-11кл) -42ч

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. 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 (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 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 (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и

вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 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 одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО

НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ **6буроков(1-11кл)**

Программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо

Самбо(со стр.98.программно-методического комплекса)

Самостраховка и её прикладность. Совершенствование техник, изученных на предыдущем этапе подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды; от захватов ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Игры - упражнения по заданию. Схватки по заданию.

Стр 109 (программно методического комплекса) и Из примерной рабочей программы стр 94

Общая и специальная физическая подготовка. Общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движений.

Самостраховка. Падение вперёд на бок кувырком, падение вперед на руки прыжком, падение вперёд на бок кувырком. Падение вперед на руки прыжком. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.).

Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты

Объём программы минимум для начала занятий по САМБО

на различных этапах (классах) прохождения учебного материала) из методических рекомендаций таблица №7)

10класс-33часа

1-2 урок - Приёмы самостраховки (варианты)

3урок -Удержания (варианты)

4урок-Перевороты (варианты) + выведение из равновесия (основы)

5-6 урок -Болевые приёмы (варианты)

7урок-Выведение из равновесия
 8урок-Броски захватом ног
 9урок-Подножки
 10урок-Подсечки
 11урок-Зацепы
 12урок-зацепы через голову
 13урок- зацепы через бедро
 14урок- зацепы через спину

11класс-33часа

1-2 урок Приёмы самостраховки (варианты)
 3урок -Удержания (варианты)
 4урок-Перевороты (варианты) + выведение из равновесия (основы)
 5 урок -Болевые приёмы (варианты)
 6урок-Выведение из равновесия
 7урок-Броски захватом ног
 8урок- Подножки
 9урок-Подсечки
 10 урок- Зацепы
 11урок-зацепы через голову
 12урок- зацепы через бедро
 13урок- зацепы через спину
 14урок-Самозащита от захватов рукой (руки, одежды, ноги и др.)
 15урок-Самозащита от захватов двумя руками (руки, рук, одежды, ног)

Программный материал по элементам единоборств (X-XI классы, юноши и девушки)9 часов

Освоение техники владения приемами.

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Знания о физической культуре.

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Самостоятельные занятия.

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Овладение организаторскими способностями.

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

2.Тематическое планирование 10-11класс

№ п\п	Содержание учебного предмета, курса	Кол-во часов	
		10	11

		класс	класс
1.1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни- 4 часа		
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1 1	1 1
1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов.		
1.2.1.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	1
1.2.2.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	1
1.2.3.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	2	2
1.3.	Спортивно-оздоровительная деятельность-144 часа		
1.3.1.	Гимнастика с элементами акробатики-24 часа.		
	Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах. Техника безопасности по гимнастике. Вис согнувшись, подъем разгибом. Подтягивание в вися.	12	12

	Строевые упражнения. Комбинация упражнений в висах. Комбинация на перекладине. Брусья. Опорный прыжок через коня. Лазанье по канате. Длинный кувырок. Кувырок назад. Комбинация из акробатических элементов.		
1.3.2.	Легкая атлетика - 42 часа.		
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты. Инструктаж по охране труда. Тестирование. Бег 100 метров. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 100 метров на результат. Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания гранаты на дальность. Метание гранаты на дальность. Броски набивного мяча.	21 час	21 час
1.3.3.	Спортивные игры- 42 часа.		
	Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх(баскетбол, волейбол, футбол, гандбол). Баскетбол. ТБ по баскетболу. Передачи мяча. Передачи от груди. Ведения мяча. Техника ведения мяча. Ведение мяча. Передачи мяча. Технические приемы и командно-тактические действия. Техника броска мяча в кольцо. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху. Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающего удара. Прямой нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия. Футбол. Инструктаж техники безопасности по футболу. Удары по мячу. Остановки мяча подошвой. Технические приемы и командно-тактические действия. Ведение мяча по прямой. Ведение с изменением скорости. Ведение без сопротивления защитника. Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча.. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий.	21 час	21 час

	<p>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по основным правилам.</p>		
1.3.4	Раздел Самбо 64ч.	33	33
1.4.1.	Освоение группировки. Самостраховка и её прикладность. Приемы самостраховки. Совершенствование техник, изученных на предыдущем этапе подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды; от захватов ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Игры - упражнения по заданию. Схватки по заданию		
1.4	Прикладная физическая подготовка – 18 часа.		
1.4.2.	Элементы единоборств-18 часов.		
	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Борьба всадников». Силовые упражнения в единоборствах. Правила соревнований в единоборствах.	9	9

Формы контроля.

- текущий контроль (каждый урок);
- стартовый контроль (1 раз в год); оцениваются все учащиеся;
- контрольное тестирование (2 раза в год)

Нормативы физической подготовленности учащихся для 10 класса

№	Контрольные	Юноши	Девушки

п/п	нормативы	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м , с.	4,4	4,9	5,2	4,8	5,3	5,8
2	Бег 60 м, с	8,2	9,0	9,7	9,2	9,8	10,2
3	Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
4	Челночный бег 3 х 10м , с	7,3	7,6	8,2	8,0	8,3	8,6
5	Челночный бег 4 х 10м, с	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,2
6	Челночный бег 3 х 20м, с	14,2	14,7	15,2	14,5	15,0	15,5
7	Бег 1000м, мин.с.	3.30	3.40	4.10	3.50	4.05	4.25
8	Бег 2000м(д),3000м(ю) мин.с	14.00	14.30	15.00	10.10	11.40	12.40
9	Прыжок в длину с места,см.	230	210	180	200	190	180
10	Прыжок в длину с разбега,см	440	400	340	375	340	300
11	Прыжок в высоту,см	125	120	115	115	110	105
12	Прыжки ч/з скакалку,кол.раз.	140	130	120	150	140	130
13	Метание гранаты, м.	32	26	22	18	13	11
14	Отжимание кол-во раз.	35	30	27	21	18	15
15	Пресс за 30 сек.,кол-во раз.	28	26	24	26	24	22
16	Приседания за 1 мин.,кол.раз	56	54	52	54	52	50
17	Подтягивание на выс.перекладине на низкой перекладине	11 –	9 –	8 –	– 24	– 22	– 19

**Нормативы физической подготовленности учащихся для 11
класса**

№	Контрольные	Юноши	Девушки
---	-------------	-------	---------

п/п	нормативы	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м,с.	4,3	4,7	5,1	4,8	5,3	5,8
2.	Бег 60 м,с	8,1	8,9	9,6	9,1	9,7	10,1
3.	Бег 100м., с.	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
4.	Челночный бег 3x10м, с.	7,2	7,5	8,1	7,9	8,2	8,5
5.	Челночный бег 4x10м, с.	10,0	10,3	10,7	10,5	10,8	11,0
6.	Челночный бег 3x20м, с.	14,0	14,5	15,0	14,5	15,0	15,5
7.	Бег 1000м, мин. с.	3,25	3,35	4,05	3,45	4,00	4,20
8.	Бег 2000м, мин.с	13,30	14,00	14,30	9,55	11,20	12,20
9.	Прыжок в длину с места, см.	240	220	190	210	200	190
10.	Прыжок в длину с разбега, см.	460	420	370	380	340	310
11.	Прыжок в высоту, см	130	125	120	120	115	110
12.	Прыжки ч/з скакалку, кол.раз	140	130	120	150	140	130
13.	Метание гранаты	38	32	26	23	18	12
14.	Отжимания, кол-во раз.	40	35	30	22	19	16
15.	Пресс за 30 сек., кол- во раз.	29	27	25	27	25	23
16.	Приседания за 1 мин., кол. раз	58	56	54	56	54	52
17.	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	-	-	-
18.	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	25	23	20
19.	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9-12	5	20	12-14	7

Требования к уровню подготовки, учащихся по предмету
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ,
(девушкам и юношам)

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,

современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 классов. Сост. Лях В.И., Зданевич А.А. изд., М., Просвещение 2009 г., 6-е издание Зданевич А.А., Москва «Просвещение» 2009 год.
2. Настольная книга учителя физической культуры, под редакцией Кофмана Л.Б., г. Москва, 1998 г.
3. Твой олимпийский учебник. М., «Физкультура и спорт», 2003.
4. Физическая культура. Учебник для 10 — 11 классов под редакцией Ляха В.И. - М.: Просвещение 2011 г. 6-е издание.
5. Найминова Э. «Физкультура» Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов — на Дону «Феликс», 2001.

Средства обучения

Мячи волейбольные, баскетбольные;
 скакалки;
 обручи;
 кегли;
 фишки;
 стойки;
 планки;
 гимнастические маты;
 секундомер;
 перекладина;
 барьеры;
 брусья;
 гранаты (500 грамм, 700 грамм);
 набивные мячи (4; 5 кг.);

рулетка,
канат,
гимнастический мостик,
козел.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического
объединения учителей
от «30» августа 2020 года № 1
руководитель МО
_____ М.А.Коломойцева

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ М.А.Коломойцева
«30» августа 2020 г.