МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМЕНИ ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА, ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВЛАДИМИРА МИХАЙЛОВИЧА КОМАРОВА ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Утверждено
Решением педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Председатель педсовета
А.Н. Почуйко

Подписан: Почуйко Альберт
DN: C=RU, OU=Директор, O="МБОУ СОШ №11 им. летчика-космонавта, дважды Героя Советского Со ", CN=Почуйко Альберт, E=school11@eysk.edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: г.Ейск МО Ейский район
Дата: 2022-10-06 15:43:28

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень образования среднее общее образование 10-11 классы

Количество часов в году 102 часа, в неделю 3 часа в10 классе и 68 часов в году в неделю 2 часа в 11 классе.

Учитель физической культуры Магаляс Владимир Григорьевич

Программа разработана в соответствии и на основе:
авторской программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевич - М.:Просвещение, 2012г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11классы». В.И. Лях, А.А. Зданевич- М:.Просвещение, 2012год учителем Магаляс В.Г. Реализация данной программы по физической культуре для 10-11 классов рассчитана на 204часа, из расчета 3 часа в неделю.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10 2010 г. № ИК – 1494/19. О « О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях».
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06 2012г № 19 – 166.
- .Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012г. №МД – 583/19 «Медико- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениям и в состоянии здоровья.»
- Программа по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». 2012г. Москва.
- Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса».

Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)"

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебные предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности учащегося средствами физической культуры.

Данная цель конкретизирована следующими сущими **задачами:**

- формирование у учащихся идеала физически совершенной личности;
- включение их в активную физкультурную деятельность, направленную на физическое и духовное совершенствование, формирование здорового образа жизни;
- обучение учащихся необходимым знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование и закрепление гигиенических навыков.

Содержание программы должно обеспечивать поэтапное формирование физической культуры личности. В X – XI классах развивается установка на регулярные занятия физическими упражнениями, использование физической культуры как средства формирования здорового образа жизни. Для этого этапа характерно углубленное формирование культуры личности.

В X-XI классах более выражена дифференциация содержания физического воспитания, его ориентация на осознанную подготовку к труду и семейной жизни, методическая и прикладная направленность.

Упорядоченная последовательность учебных требований знаниям, двигательным умениям и навыкам, уровню физической подготовленности, перечень задач излагаются в программе в соответствии с основополагающими закономерностями физического воспитания, и учетом возрастных особенностей учащихся. На каждом уроке осуществляется дифференцированный подход к учащимся. Для этого тщательно изучается их физическая подготовленность, функциональные возможности, учитываются данные медицинских осмотров.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов

- Содействие гармоничному развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, подготовку к службе в армии.

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ
(девушкам и юношам)

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны :

Знать:

1. цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
2. владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры, кроссовую подготовку;
3. владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.
4. проводить приёмы самостраховки и страховки во время занятий физическими упражнениями;
5. обладать необходимым уровнем развития основных двигательных качеств;
6. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
7. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

1. организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками;
2. проводить судейство по одному из видов спорта.
3. юношам владеть военно-прикладными навыками.
4. выполнять контрольные упражнения.
5. заботиться о своем физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.
6. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах несчастных случаях
7. сдать контрольные нормативы по физической культуре .

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 контроля их эффективности
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 упражнения, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировка и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 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;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег30м Бег 100м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе	10 раз	14 раз
	лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	215 215	170см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км	13 мин 50с	10 мин.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, ядро и метбол.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х 2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 Х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинации из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, вкдючающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазание по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико – тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; осознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-—17лет

/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	скоростные	Бег 30м,с	16 17	5,2ниже ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4и выше 4,3	6.1и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8и выше 4,8
	Координа-ционные	Челноч-ный бег 3Х10 м, с	16 17	8,2ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3и выше 7,2	9,7и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4и выше 8,4
	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180ниже 190	195-210 205-220	230и выше 240	160и ниж 160	170-190 170-190	210и выше 210
	Выносли-вость	6-минутный бег, м	16 17	1100ниж 1100	1300-1400 1300-1400	1500и выше 1500	900ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300и выш 1300
	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5и ниже 5	9-12 9-12	15и выше 15	7и ниже 7	12-14 12—14	20и выше 20
	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(юноши), кол-во раз; на низкой пере-кладине из ви-са лежа (де-вушки), кол-во раз	16 17	4и ниже 5	8-9 9-10	11и выше 12	6и ниже 6	13-15 13-15	18и выше 18

Таблица тематического распределения количества часов на 10-11класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		Рабочая программа		
		10 кл.	**11 кл.**	
1.	**Базовая часть**	**102**	**68**	**170**
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2.	Спортивные игры	36	16	52
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	16	34
1.4.	Легкая атлетика	30	20	50
1.5.	Кроссовая подготовка	18	16	34
	Итого:	102	68	170

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
для учащихся 10 классов

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в течение года)

Социо-культурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи.

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам спорта.

Медико-биологические основы: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Способы самоконтроля: приёмы определения самочувствия, работоспособности. Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Приёмы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ:

Скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, ловкость, силовые.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(36часов)

В 10 классе продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы. Наряду с совершенствование ранее усвоенных приёмов и взаимодействия продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

БАСКЕТБОЛ(18): Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

ВОЛЕЙБОЛ(18): Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подач мяча, нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(18часов)

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. На занятиях используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности на тренажёрах.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК: Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись, опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90*. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).

АКРОБАТИКА: Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот в сторону, прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью и самостоятельно, переворот в сторону, прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов.

ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ: в 2 и 3 приёма, без помощи ног (юноши).
Висы и упоры: упражнения на перекладине.
Упражнения в равновесии (девушки).
Комбинация с обручем, скакалкой (девушки).

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(30часов)

В 10 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ: Бег с низкого и высокого старта, старт в эстафетном беге, передача эстафетной палочки, челночный бег 5х20м, финиш бега на различные дистанции, бег 30м, 60м, 100м, 400м.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ И ВЫСОТУ: Прыжки в длину с места и с разбега (7-9 и 9-11 шагов разбега). Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подбор индивидуального разбега.

МЕТАНИЯ: Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние. Толкание ядра. Метание метбола.

ДЛИТЕЛЬНЫЙ БЕГ: Бег с переменной скоростью, преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий, чередование ходьбы и бега, бег по повороту, преодоление полосы препятствий, бег в равномерном темпе 20-25 минут.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА(18часов)

Ходьба и бег по слабопересечённой местности. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты на отрезках до 100м. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Кросс от 2 до 5 км.

ГТО

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ от 23.06.2015года №609

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
для учащихся 11 класса

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в течение года)

Социо-культурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи.

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основы начальной

военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам спорта.

Медико-биологические основы: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Способы самоконтроля: приёмы определения самочувствия, работоспособности. Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Приёмы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ:

Скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, ловкость, силовые.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(16часов)

В 11 классе продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы. Наряду с совершенствование ранее усвоенных приёмов и взаимодействия продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

БАСКЕТБОЛ(9): Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

ВОЛЕЙБОЛ(9): Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подач мяча, нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(16часов)

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. На занятиях используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности на тренажёрах.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК: Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись, опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90*. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).

АКРОБАТИКА: Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот в сторону, прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью и самостоятельно, переворот в сторону, прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов.

ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ: в 2 и 3 приёма, без помощи ног (юноши).

Висы и упоры: упражнения на перекладине.

Упражнения в равновесии (девушки).

Комбинация с обручем, скакалкой (девушки).

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(20часов)

В 11 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ: Бег с низкого и высокого старта, старт в эстафетном беге, передача эстафетной палочки, челночный бег 5х20м, финиш бега на различные дистанции, бег 30м, 60м, 100м, 400м.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ И ВЫСОТУ: Прыжки в длину с места и с разбега (7-9 и 9-11 шагов разбега). Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подбор индивидуального разбега.

МЕТАНИЯ: Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние. Толкание ядра.

ДЛИТЕЛЬНЫЙ БЕГ: Бег с переменной скоростью, преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий, чередование ходьбы и бега, бег по повороту, преодоление полосы препятствий, бег в равномерном темпе 20-25 минут.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА(16часов)

Ходьба и бег по слабопересечённой местности. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты на отрезках до 100м. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Кросс от 2 до 5 км.

ГТО

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ от 23.06.2015года №609

Формы контроля:

4 урока экспресс тесты, 16 контрольных уроков

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:

Оборудование: мячи, скакалки, обручи, секундомер, перекладина, кегли, фишки, стойки, планки, гимнастические маты, гимнастические снаряды: «конь», «козёл», гимнастическая лестница и скамейки, барьеры, гранаты, мячи для метания, ядра,

гимнастические палки, канат, гимнастический мостик, кольца баскетбольные, сетка волейбольная, секундомер, рулетка

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014год.
2. Твой олимпийский учебник. М., «Физкультура и спорт», 2003.

3 Э. Найминева «Физкультура» методика преподавания. Спортивные игры. Ростов- на-Дону «Феникс», 2001 г.

4 Настольная книга учителя физической культуры, под редакцией Л.Б.Кофмана, г. Москва, 1998 год.

5. Учебник «физическая культура 10 – 11 классы» В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г.

Учебник Физическая культура 10-11 классы» В.И.Лях. – М.: Просвещение,2017г.

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
школьного МО
от 28.08.2022 года № 1
Магаляс В.Г._____

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
_____Колесникова Е.А.
30.08.2022года