

**Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №30
имени Героя Советского Союза
маршала Георгия Константиновича Жукова**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28.08 2019 протокол № 1
Председатель Т.А. Сысова
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов: 204

Учитель: Кузубова О.М., Левченко В.В.

Программа разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»/В.И.Лях, А.А.Зданевич:- М.:Просвещение.2008; учебно-методического пособия «Кроссовая подготовка в школе»/С.П.Аршинник, В.И.Тхорев, В.М.Шиян: Краснодар, 2007

В соответствии с ФБУПП основного общего образования

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. / Программы общеобразовательных учреждений « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов », – М.: Просвещение, 2012.

Авторская программа по предмету в полном объеме является рабочей программой и соответствует федеральному компоненту государственного среднего (полного) общего образования по физической культуре. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета физическая культура, которые определены стандартами.

Целью физического воспитания общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому 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 тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, 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.

В средней школе на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе

оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

Поскольку в авторской программе указано распределение часов по темам учебного курса за 10 классе (102 часа), в 11 классе (102 часов), за 2 года обучения (204 часа), годовое их количество совпадает с учебным планом школы, поэтому нет необходимости их перераспределения. Количество учебных часов в неделю в 10 классах 3 часа и в 11 классах 3 часа

В авторской программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В связи с климатическими особенностями региона в рабочей программе раздел программного материала базовой части 1.5 «Лыжная подготовка» (18 часов) в 10 классе заменен на раздел «Кроссовая подготовка» (18 часов). Занятия данного раздела, как и «Лыжная подготовка» направлены на развитие таких двигательных способностей, как выносливость. Так же по причине региональных климатических условий в календарно-тематическом планировании изменена последовательность изучения разделов программного материала.

Вариативная часть (25 часов) распределена по видам программного материала спортивные игры: в 10 классе баскетбол, связанный с региональными и национальными особенностями (5 часов) и футбол по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (10 часов): в 11 классе баскетбол, связанный с региональными и национальными особенностями (5 часов) и футбол по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (10 часов)

В данную программу включена подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО согласно Указу Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 профессиональноприкладной 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;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- 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;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы 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.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четътрехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 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 комбинацию из пяти элементов на брусъях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусъях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозъ через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА в 10-11 классах.

Раздел 1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля
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 (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

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

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

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 (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма,

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. **Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. **Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе обучения технических навыков и умений, развития двигательных навыков и умений, развития физических качеств, то есть, непосредственно в процессе обучения.

Раздел 1.2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

1.2.1 Баскетбол.

- Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.
- Совершенствование ловли и передачи мяча.
- Совершенствование техники бросков.
- Совершенствование индивидуальной техники защиты.

1.2.2 Волейбол.

- Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

- Совершенствование техники приёма и передач мяча.
- Овладение игрой и комплексного развития психомоторных способностей. Развитие координационных способностей.
- Развитие выносливости.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики.

- Совершенствование строевых упражнений.
- Совершенствование ОРУ без предметов.
- Совершенствование висов и упоров.
- Совершенствование опорных прыжков.
- Совершенствование акробатических упражнений.
- Развитие координационных способностей.
- Развитие силовых способностей и силовой выносливости.
- Развитие скоростно-силовых способностей.
- Развитие гибкости.

1.4. Лёгкая атлетика

- Совершенствование спринтерского бега.
- Совершенствование техники прыжка в длину.
- Совершенствование техники прыжка в высоту.
- Совершенствование техники метания малого мяча.
- Совершенствование техники длительного бега.
- Развитие выносливости.
- Развитие скоростно-силовых способностей.
- Развитие скоростных способностей.
- Развитие координационных способностей.

1.6. Кроссовая подготовка.

- Основы техники кросса.
- Развитие выносливости.
- Развитие координационных способностей.

1.7. Элементы единоборств.

- Приёмы самообороны.
- Приёмы борьбы стоя и лёжа.
- Силовые упражнения и единоборства в парах.
- Самостоятельная разминка.
- Правила соревнований.

Раздел 1.2 Программный материал по Спортивным играм:

10 класс – 28 ч.

11 класс – 28ч.

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание, часы</i>
Спортивные игры	
Баскетбол	
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передачи без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча безсопротивление и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание и выбивание мяча, перехват и накрывание).
На совершение техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Гандбол	

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание и выбивание мяча, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.
Волейбол	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча

На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
Футбол	
На совершенствованиетехники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения
На 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.
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонной ракетки, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
На развитие выносливости	Всевозможные Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка места для проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнение по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Раздел 1.3 Программный материал по гимнастике с элементами акробатики:
10 класс - (18 часов)
11 класс –(18 часов)

Гимнастика с элементами акробатики		
	юноши	девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. 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	Комбинации из различных положений рук, ног, туловища	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Упражнения с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров.	Пройденный в предыдущих классах материал. 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	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	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	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	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 ис-	

	пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника без опасности при занятиях гимнастикой. I миме первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями		
Самостоятельные занятия	Программы тренировок	

Раздел 1.4 Программный материал по легкой атлетике

10 класс - (29 часов)

11 класс- (29 часов)

Легкая атлетика		
На совершенствовании техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствовании техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствовании техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На	Прыжки в высоту с 9—11 шагов	

совершенствовани е техники прыжка в высоту с разбега	разбега	
На совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500—1700 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 (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели Метание теннисного мяча и мяча 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.	
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с Длительный бег до 20 мин	
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, 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, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	

На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Раздел 1.7 Программный материал по элементам единоборств

10 класс - (9 часов)

11 класс – (9 часов)

Элементы единоборств	
На освоение техники владения приемами	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивания в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.
На освоение организаторских умений	
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

В связи с климатическими особенностями региона раздел содержания раздел 1.5 «Лыжная подготовка» заменён разделом 1.6 «Кроссовая подготовка»

Раздел 1.6 Программный материал «Кроссовая подготовка»

10 класс-(18 часов)

11 класс- (18 часа)

Кроссовая подготовка	
На развитие выносливости	Правила техники безопасности. Бег в равномерном темпе 1500 – 2000 метров. Бег по пересеченной местности. Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий. Длительный бег. Бег на 2000 метров. Смешанное передвижение 1500 метров. Челночный бег 5х30м, 7х20м, 5х100м. Бег 1500 метров с тремя ускорениями по 100, 200метров. Эстафеты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Тематическое планирование

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Вид программного материала	Авторская программа	Количество часов	
			Рабочая программа 10 класс	Рабочая программа 11 класс
1.	<i>Базовая часть</i>	87	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры	21	21	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	-	-
1.5	Кроссовая подготовка	-	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9	9
1.7	Плавание	-	Не проводится в связи с отсутствием материально-технической базы	Не проводится в связи с отсутствием материально-технической базы
2.	<i>Вариативная часть</i>	15	15	15
2.1	Спортивные игры	4	7	7
2.2	Легкая атлетика	6	8	8
Всего:		102	102	102