

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
протокол заседания ШМО
№ 6 от 19.05.2022 г.
Руководитель ШМО _____ Крысенко Н.В.

Утверждено:
приказ №01-10-84 от 30.08.2022 г.
директор ОУ _____ С.Л Орлова

**Рабочая программа
по физической культуре
10 класс**

Разработчик: Бывшев С.П.

2022 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373),на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2012 год.

Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования в 10 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

1. Ответственно относится к учению, готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
2. Ответственно относится к учебе, проявляет желание учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
3. Владеет элементами организации умственного и физического труда;
4. Умеет самостоятельно приобретать новые знания и практические умения и применять их на практике;
5. Проводит работу над ошибками для внесения корректив в усваиваемые знания;
6. Уважительно относится к чужому труду, его результатам
7. Имеет представление о науке как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития и значимости для развития цивилизации;
8. Ориентируется в современных достижениях науки и общественной практики;
9. Осознает сложность и бесконечность процесса познания;
10. Обладает навыками использования научных методов познания (наблюдения, моделирования, эксперимента и др.);
11. Следует гуманистическим традициям и ценностям современного общества, уважает права и свободы человека;
12. Критично мыслит, распознает логически некорректные высказывания, отличает гипотезу от факта;
13. Компетентен в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
14. Соблюдает правила поведения в коллективе в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

15. Умеет аргументировано и обоснованно отстаивать свою точку зрения;
16. Умеет слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения;
17. Умеет находить выход из спорных ситуаций в процессе учебной, игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
18. Имеет достаточный объём словарного запаса для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 10 класс

- **Регулятивные УУД** анализирует существующие и планирует будущие образовательные результаты;
- идентифицирует собственные проблемы и определяет главную проблему;
- определяет действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составляет алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- определяет совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- определяет критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- наблюдает и анализирует свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- самостоятельно определяет причины своего успеха или неуспеха и находит способы выхода из ситуации неуспеха
- осуществляет контроль по образцу и вносит необходимые коррективы;
- умеет определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.
- умеет самостоятельно планировать пути достижения целей;
- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений, корректировать свои действия.

Познавательные УУД

- подбирает слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);
- выстраивает логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- объединяет предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивает, классифицирует и обобщает факты и явления;
 - выделяет явление из общего ряда других явлений;
 - строит рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - обозначает символом и знаком предмет и/или явление;
 - определяет логические связи между предметами и/или явлениями, обозначает данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - находит в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентируется в содержании текста, понимает целостный смысл текста, структурирует текст;
 - устанавливает взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов
 - первоначально представляет об идеях и о методах математики как об универсальном языке науки и техники;
 - понимает и использует математические средства наглядности (рисунки, чертежи, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации;
- умеет развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- определяет возможные роли в совместной деятельности;
- играет определенную роль в совместной деятельности;
- определяет свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- определяет задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирает речевые средства;
- отбирает и использует речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)
- организует учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определяет цели, распределяет функции и роли участников, взаимодействует и находит общие способы работы; умеет работать в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиции и учёта интересов; слушает партнёра; формулирует, аргументирует и отстаивает своё мнение;

- формирует учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ - компетентностей);
 - умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умеет работать индивидуально и в группе;
- умеет формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные:

- понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретает опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формирует умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; овладевает основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; имеет расширенный двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

На уроках физической культуры в 10-ом классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на

развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10-ых классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в 10-11-ых классах простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 10-ом классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся ставятся дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровое задание 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

Начиная с 10 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Основная направленность	Упражнения
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

	Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентарем.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические., на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы

	выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы 5-9-ых, с 10 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 10-11 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длинного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности,

	минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных И.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность и в зоны, метания различных снарядов из различных И.п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания по физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 3-4 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Основная направленность	Упражнения
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях

лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
--

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:
 - возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - правила личной гигиены.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10,4	10,6
Силовые	Подтягивание из виса	5	14
	Подтягивание из виса лежа Прыжок в длину с места, см	170	160

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	16	15
К выносливости	Кроссовый бег 1 км	5.50	6.30
	Передвижение на лыжах 2 км	17.30	22.00

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/п	Название раздела	Тема урока
1	Легкая атлетика (20 часов)	Организационно- методические требования на уроках .Т.Б.
2		Тестирование бега на 30 м.
3		Тестирование челночного бега 3 x10 м.
4		Тестирование бега на 100 м .
5		Тестирование 6-ти минутный бег.
6		Техника метания мяча на дальность. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
7		Тестирование метания мяча на дальность.
8		Спринтерский бег. Эстафетный бег.
9		Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование отжимание от пола.
10		Тестирование прыжка в длину с разбега.
11		Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование подтягивания.
12		Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование подъема туловища за 1 мин.
13		Тестирование бега на 2000 м.
14		Тестирование прыжка в длину с места.
15		Броски малого мяча на точность.
16		Тестирование прыжки через скакалку за 25 с.
17		Техника прыжка в высоту способом перешагивания.
18		Прыжок в высоту способом перешагивания.
19		Тестирование прыжка в высоту способом перешагивания.
20		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
21		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
22	Спортивные игры (6 часов)	Техника ведения мяча ногами.
23		Техника передач мяча ногами.

24		Техника ударов по катящемуся мячу ногой.
25		Жонглирование мячом ногами.
26		Спортивная игра « Футбол».
27		Контрольные упражнения теме «Футбол».
28		Спортивная игра « Футбол».
29	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
30		Строевые упражнения и акробатические.
31		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
32		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
33		Знакомство с брусьями.
34		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
35		Упражнения на брусьях.
36		Комбинации на брусьях.
37		Контрольный урок по теме «Брусья».
38		Комбинации на брусьях.
39		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.
40		Опорный прыжок.
41		Контрольный прыжок по теме «Опорный прыжок»
42		Вольные упражнения с элементами акробатики.
43		Ритмическая гимнастика и ОФП.
44		Спортивная игра Регби.
45, 46		Передачи мяча крестом.
47- 48		Передачи мяча в парах, в тройках.
49	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.

	(15часов)	
50		Одновременный бесшажный ход.
51		Одновременный одношажный ход.
52		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
53		Чередование различных лыжных ходов.
54		Повороты переступанием и прыжком на лыжах
55		Различные варианты подъёмов и спусков.
56		Торможение и поворот упором
57		Преодоление небольших трамплинов
58		Подъёмы на склон и спуски со склона.
59		Прохождение дистанции 3 км.
60		Прохождение дистанции 5 км.
61		Контрольные упражнения по лыжной подготовке.
62- 63	Спортивные игры (30 часа)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
64		Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
65		Приём мяча снизу, нижние подачи.
66- 67		Передачи и приёмы мяча после передвижения.
68		Верхняя прямая подача.
69		Тактические действия
70		Верхняя прямая подача.
71		Тактические действия
72- 73		Игра по правилам
74		Контрольные упражнения по волейболу.
75		Стойка баскетболиста и ведение мяча.

76-77		Броски мяча в корзину
78		Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
79		Броски мяча в корзину.
80		Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
81		Броски мяча в корзину
82		Тактические действия
83-84		Игра по правилам.
85		Контрольные упражнения по баскетболу.
86		Полоса препятствий.
87	Легкая атлетика (13 часов)	Тестирование прыжка в длину с места.
88		Тестирование подтягивания.
89		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа и определение силы кисти.
90		Спортивные игры
91		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
92		Тестирование бега на 30 м.
93		Тестирование челночного бега 3x10м.
94		Тестирование бега на 100 м.
95		Тестирование метания мяча на дальность.
96		Тестирование бега на 300 м.
97		Тестирование бега на 1000 м.
98		Эстафетный бег
99		Тестирование бега на 1500м.
100		Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.
101		Эстафеты с элементами спортивных игр.
102		Подвижные и спортивные игры.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
протокол заседания ШМО
№ 6 от 19.05.2022 г.
Руководитель ШМО _____ Крысенко Н.В.

Утверждено:
приказ №01-10-84 от 30.08.2022 г.
директор ОУ _____ С.Л Орлова

**Рабочая программа
по физической культуре
11 класс**

Разработчик: Бывшев С.П.

2022 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373),на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2012 год.

Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования в 11 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

1. Ответственно относится к учению, готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
2. Ответственно относится к учебе, проявляет желание учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
3. Владеет элементами организации умственного и физического труда;
4. Умеет самостоятельно приобретать новые знания и практические умения и применять их на практике;
5. Проводит работу над ошибками для внесения корректив в усваиваемые знания;
6. Уважительно относится к чужому труду, его результатам
7. Имеет представление о науке как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития и значимости для развития цивилизации;
8. Ориентируется в современных достижениях науки и общественной практики;
9. Осознает сложность и бесконечность процесса познания;
10. Обладает навыками использования научных методов познания (наблюдения, моделирования, эксперимента и др.);
11. Следует гуманистическим традициям и ценностям современного общества, уважает права и свободы человека;
12. Критично мыслит, распознает логически некорректные высказывания, отличает гипотезу от факта;
13. Компетентен в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
14. Соблюдает правила поведения в коллективе в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

15. Умеет аргументировано и обоснованно отстаивать свою точку зрения;
16. Умеет слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения;
17. Умеет находить выход из спорных ситуаций в процессе учебной, игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
18. Имеет достаточный объём словарного запаса для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 11 класс

- **Регулятивные УУД** анализирует существующие и планирует будущие образовательные результаты;
- идентифицирует собственные проблемы и определяет главную проблему;
- определяет действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составляет алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- определяет совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- определяет критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- наблюдает и анализирует свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- самостоятельно определяет причины своего успеха или неуспеха и находит способы выхода из ситуации неуспеха
- осуществляет контроль по образцу и вносит необходимые коррективы;
- умеет определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.
- умеет самостоятельно планировать пути достижения целей;
- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений, корректировать свои действия.

Познавательные УУД

- подбирает слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);
 - выстраивает логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - объединяет предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивает, классифицирует и обобщает факты и явления;
 - выделяет явление из общего ряда других явлений;
 - строит рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - обозначает символом и знаком предмет и/или явление;
 - определяет логические связи между предметами и/или явлениями, обозначает данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - находит в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентируется в содержании текста, понимает целостный смысл текста, структурирует текст;
 - устанавливает взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов
 - первоначально представляет об идеях и о методах математики как об универсальном языке науки и техники;
 - понимает и использует математические средства наглядности (рисунки, чертежи, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации;
- умеет развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- определяет возможные роли в совместной деятельности;
- играет определенную роль в совместной деятельности;
- определяет свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- определяет задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирает речевые средства;
- отбирает и использует речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)

- организует учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определяет цели, распределяет функции и роли участников, взаимодействует и находит общие способы работы; умеет работать в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиции и учёт интересов; слушает партнёра; формулирует, аргументирует и отстаивает своё мнение;
 - формирует учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ - компетентностей);
 - умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умеет работать индивидуально и в группе;
- умеет формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные:

- понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретает опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формирует умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; овладевает основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; имеет расширенный двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

На уроках физической культуры в 11-ом классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10-ых классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в 10-11-ых классах простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 11-ом классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся ставятся дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала,

оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)

	без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровое задание 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

Начиная с 11 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Основная направленность	Упражнения
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

предметов на месте и в движении	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентарем.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и

	позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические., на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы 5-9-ых, с 11 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных

препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 10-11 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Упражнения
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длинного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком

	<p>в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных И.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность и в зоны, метания различных снарядов из различных И.п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания по физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

На овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 3-4 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Основная направленность	Упражнения
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты

	переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:
 - возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - правила личной гигиены.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Демонстрировать:

Физические	Физические	Мальчики	Девочки
------------	------------	----------	---------

способности	упражнения		
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10.4	10,6
Силовые	Подтягивание из виса	5	14
	Подтягивание из виса лежа		14
	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	16	15
К выносливости	Кроссовый бег 1 км	5.50	6.30
	Передвижение на лыжах 2 км	17.30	22.00

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/п	Название раздела	Тема урока
1	Легкая атлетика (20 часов)	Организационно- методические требования на уроках .Т.Б.
2		Тестирование бега на 30 м.
3		Тестирование челночного бега 3 x10 м.
4		Тестирование бега на 100 м .
5		Тестирование 6-ти минутный бег.
6		Техника метания мяча на дальность. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
7		Тестирование метания мяча на дальность.
8		Спринтерский бег. Эстафетный бег.
9		Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование отжимание от пола.
10		Тестирование прыжка в длину с разбега.
11		Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование подтягивания.
12		Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование подъема туловища за 1 мин.
13		Тестирование бега на 2000 м.
14		Тестирование прыжка в длину с места.
15		Броски малого мяча на точность.
16		Тестирование прыжки через скакалку за 25 с.
17		Техника прыжка в высоту способом перешагивания.
18		Прыжок в высоту способом перешагивания.
19		Тестирование прыжка в высоту способом перешагивания.
20		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
21		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
22	Спортивные игры (6	Техника ведения мяча ногами.

	часов)	
23		Техника передач мяча ногами.
24		Техника ударов по катящемуся мячу ногой.
25		Жонглирование мячом ногами.
26		Спортивная игра « Футбол».
27		Контрольные упражнения теме «Футбол».
28		Спортивная игра « Футбол».
29	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
30		Строевые упражнения и акробатические.
31		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
32		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
33		Знакомство с брусьями.
34		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
35		Упражнения на брусьях.
36		Комбинации на брусьях.
37		Контрольный урок по теме «Брусья».
38		Комбинации на брусьях.
39		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.
40		Опорный прыжок.
41		Контрольный прыжок по теме «Опорный прыжок»
42		Вольные упражнения с элементами акробатики.
43		Ритмическая гимнастика и ОФП.
44		Спортивная игра Регби.
45, 46		Передачи мяча крестом.
47-		Передачи мяча в парах, в тройках.

48		
49	Лыжная подготовка (15часов)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.
50		Одновременный бесшажный ход.
51		Одновременный одношажный ход.
52		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
53		Чередование различных лыжных ходов.
54		Повороты переступанием и прыжком на лыжах
55		Различные варианты подъёмов и спусков.
56		Торможение и поворот упором
57		Преодоление небольших трамплинов
58		Подъёмы на склон и спуски со склона.
59		Прохождение дистанции 3 км.
60		Прохождение дистанции 5 км.
61		Контрольные упражнения по лыжной подготовке.
62-63	Спортивные игры (30 часа)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
64		Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
65		Приём мяча снизу, нижние подачи.
66-67		Передачи и приёмы мяча после передвижения.
68		Верхняя прямая подача.
69		Тактические действия
70		Верхняя прямая подача.
71		Тактические действия
72-73		Игра по правилам

74		Контрольные упражнения по волейболу.
75		Стойка баскетболиста и ведение мяча.
76- 77		Броски мяча в корзину
78		Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
79		Броски мяча в корзину.
80		Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
81		Броски мяча в корзину
82		Тактические действия
83- 84		Игра по правилам.
85		Контрольные упражнения по баскетболу.
86		Полоса препятствий.
87	Легкая атлетика (13 часов)	Тестирование прыжка в длину с места.
88		Тестирование подтягивания.
89		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа и определение силы кисти.
90		Спортивные игры
91		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
92		Тестирование бега на 30 м.
93		Тестирование челночного бега 3x10м.
94		Тестирование бега на 100 м.
95		Тестирование метания мяча на дальность.
96		Тестирование бега на 300 м.
97		Тестирование бега на 1000 м.
98		Эстафетный бег
99		Тестирование бега на 1500м.

100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.
101	Эстафеты с элементами спортивных игр.
102	Подвижные и спортивные игры.