

## 1. Пояснительная записка

*Основными нормативными документами, определяющими содержание данной рабочей программы, являются:*

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N69, от 23.06.2015 N 609);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебный план МКОУ «СОШ № 11 имени Героя России Трошева Г.Н.» г.о. Нальчик на 2020-2021 учебный год
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645, 31.12.2015 № 1578, 29.06.2017 № 613);

**Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи физического воспитания учащихся направлены:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Место предмета в учебном плане**

Программа составлена из расчета 3 часа в неделю, 35 недель, 105 часов за год.

**Реализация программы обеспечивается учебником:** «Физическая культура 10-11 класс». Лях В.И. М: «Просвещение», 2018г.

## **2. Требование к уровню подготовки учащихся**

### **В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Легкая атлетика**

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. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных, в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

#### **Гимнастика**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гантелями, на гимнастической стенке, скамейке; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

## **Волейбол**

В 10 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр\*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

## **Баскетбол**

В 10 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

#### 4. Календарно – тематическое планирование 10 класс (юноши)

№ урока	Тема урока	Кол – во Часов	10А	
			Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Инструктаж по охране труда.	1		
2.	Развитие скоростных способностей.	1		
3.	Низкий и высокий старты	1		
4.	Стартовый разгон	1		
5.	Финальное усилие. Эстафеты	1		
6.	Бег с ускорением до 70-80 м	1		

7.	Бег 100 м	1		
8.	Эстафеты.	1		
9.	Бег 1000м	1		
10.	Переменный бег.	1		
11.	Метание теннисного мяча	1		
12.	Метание гранаты с места	1		
13.	Метание гранаты с разбега на дальность	1		
14.	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		
15.	Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов	1		
16.	Прыжки в высоту	1		
17.	Развитие выносливости.	1		
18.	Развитие силовой выносливости	1		
19.	Преодоление препятствий	1		
20.	Преодоление препятствий	1		
21.	Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.	1		
22.	Переменный бег	1		
23.	Челночный бег	1		
24.	Гладкий бег	1		
25.	Кроссовая подготовка	1		
26.	Кросс 3 км юноши и 2 км девушки	1		
27.	Инструктаж по технике безопасности Здоровый образ жизни.	1		
28.	Остановки, передвижение, повороты	1		
29.	Ходьба, бег, перемещение	1		
30.	Комбинации из освоенных стоек и перемещений	1		
31.	Передача мяча двумя руками над собой	1		

32.	Передача двумя руками сверху во встречных колоннах	1		
33.	Передача мяча в прыжке через сетку	1		
34.	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	1		
35.	Прием мяча, отскочившего от стены	1		
36.	Прием мяча от подачи	1		
37.	Прием мяча в парах.	1		
38.	Подачи мяча из-за лицевой	1		
39.	Подачи в левую, правую половины площадки	1		
40.	Подачи на точность	1		
41.	Подачи через сетку	1		
42.	Нападающий удар.	1		
43.	Нападающий удар при встречных передачах. Блокирование	1		
44.	Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	1		
45.	Блокирование. Овладение техникой защитных действий	1		
46.	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1		
47.	Режим питания при занятиях спортом	1		
48.	Длинный кувырок вперед.	1		
49.	Кувырок через препятствия высотой 90 см	1		
50.	Переворот в сторону. Равновесие на одной ноге	1		
51.	Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики	1		
52.	Совершенствовать комплекс ритмической и атлетической гимнастики	1		
53.	Разучивание комбинации из акробатических элементов	1		
54.	Совершенствование акробатической комбинации	1		
55.	Упражнения в висах и упорах	1		
56.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Комплекс ритмической гимнастики	1		

57.	Комплекс ритмической и атлетической гимнастики	1		
58.	Лазанье по канату	1		
59.	Лазанье по гимнастической лестнице, канату без помощи ног	1		
60.	Эстафеты и игры	1		
61.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		
62.	Формы и содержание занятий по предупреждению утомления	1		
63.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
64.	Перемещения в стойке. Остановки.	1		
65.	Комбинации из освоенных элементов	1		
66.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением	1		
67.	Ловля и передача мяча в тройках с сопротивлением	1		
68.	Ведение мяча на месте и в движении	1		
69.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1		
70.	Ведение мяча с изменением направления	1		
71.	Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке	1		
72.	Броски двумя руками от груди и от плеча	1		
73.	Вырывание и выбивания мяча. Нападение через центрального игрока	1		
74.	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом	1		
75.	Комбинации из освоенных элементов	1		
76.	Тактика игры	1		
77.	Игра в баскетбол по правилам	1		
78.	Правила оказания доврачебной помощи.	1		
79.	Развитие выносливости.	1		
80.	Переменный бег	1		
81.	Кроссовая подготовка	1		
82.	Кроссовая подготовка	1		



83.	Развитие силовой выносливости	1		
84.	Гладкий бег	1		
85.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
86.	Низкий старт	1		
87.	Низкий старт			
88.	Финальное усилие. Эстафеты.	1		
89.	Развитие скоростных способностей.	1		
90.	Развитие скоростной выносливости	1		
91.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
92.	Метание гранаты на дальность.	1		
93.	Метание мяча в цель	1		
94.	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		
95.	Прыжок в длину с разбега.	1		
96.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1		
97.	Передвижения. Остановки	1		
98.	Ведения мяча с обводкой	1		
99.	Отбор мяча у соперника	1		
100.	Техника – тактические действия при организации защиты	1		
101.	Остановка мяча. Штрафной удар	1		
102.	Остановка мяча. Штрафной удар			
103.	Применение тактических действий в игре	1		
104.	Применение тактических действий в игре	1		
105.	Подведение итогов. Задание на лето	1		

