

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 образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345. «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» г.о. Нальчик на 2020-2021 учебный год

Цель - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели обеспечивается решением **следующих задач:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в повседневной жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Место предмета в учебном плане.

Программа составлена из расчета 3 часа в неделю, 34 недели, 102 часа за год.

Реализация программы обеспечивается учебником:

«Физическая культура» 10–11 классы под редакцией В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018

2. Требования к уровню подготовки учащихся

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. Содержание учебного предмета.

Баскетбол

Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных

и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований. **Волейбол**

Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.

Гимнастик

Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль.

Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в

судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль.

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ТБ. Терминология. Помощь в судействе. Влияние кроссового бега на организм занимающихся. Самоконтроль.

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого- педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Общая характеристика основных типов телосложения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.

Медико- биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности ТБ и профилактики травматизма.

Вредные привычки и их влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивные игры

Волейбол.

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико-тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол.

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты

ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки – углом Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим

мячом, гантелями до 6 кг, гириями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися) естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Кроссовая подготовка

Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

4. Календарно-тематическое планирование Юноши

№	Содержание (тема) урока	Кол-во час.	11А		11Б	
			Дата по плану	Дата по факту	Дата по плану	Дата по факту
1.	Техника безопасности, индекс Рюфье.	1				
2.	Спринт 30 м., высокий старт	1				
3.	Спринтерский бег 30 м., тренировка	1				
4.	Спринт 30 м., контроль	1				
5.	Низкий старт, бег 60м.	1				
6.	Спринт 60м., тренировка.	1				
7.	Спринтерский бег 60м., финиш.	1				
8.	Спринт 60м., контроль.	1				
9.	Переменный бег	1				
10.	Бег умеренной интенсивности	1				
11.	Техника длительного бега, 6 мин.	1				
12.	Бег по дистанции, 6 мин., контроль.	1				
13.	Групповой старт, увеличение	1				

	дистанции.					
14.	Движение по дистанции в группе.	1				
15.	Контроль дыхания при движении.	1				
16.	Кросс. Контрольное упражнение, зачет.	1				
17.	Техника безопасности при падении, контакте.	1				
18.	Техника короткого, среднего паса.	1				
19.	Короткий, средний пас, совершенствование.	1				
20.	Атака веером, прыжок в длину с места, контроль.	1				
21.	Техника индивидуальной защиты, захваты.	1				
22.	Индивидуальная защита, тренировка.	1				
23.	Дриблинг линии нападения, обучение.	1				
24.	Действия игроков в нападении, подтягивание.	1				
25.	Индивидуальная техника передвижения.	1				
26.	Групповая техника передвижения.	1				
27.	Удары по мячу ногой.	1				
28.	Удары по мячу ногой, ТБ в зале.	1				
29.	Ведение мяча.	1				
30.	Ведение и остановка мяча.	1				
31.	Учебная игра, скакалка 10 с., контр.	1				
32.	Удары по мячу головой.	1				
33.	Верхняя передача.	1				
34.	Нижний прием, передача.	1				
35.	Прием, передача, бег 4х10, контр.	1				
36.	Прямая нижняя подача.	1				
37.	Прямая верхняя подача.	1				
38.	Игра по зонам защиты.	1				
39.	Учебная игра, прием, передача, контр	1				
40.	Нападающий удар.	1				
41.	Простое передвижение.	1				
42.	Передвижение в защите и нападении.	1				
43.	Ведение мяча, контроль.	1				
44.	Ловля, передача, перемена места.	1				

45.	Бросок от груди двумя руками.	1				
46.	Бросок от плеча, дальние броски.	1				
47.	Броски по кольцу, контроль.	1				
48.	Обманные движения, взброс мяча.	1				
49.	ТБ при занятиях в зале, индекс Рюфье.	1				
50.	Элементы строя, правильность передвиж.	1				
51.	Кувырки вперед, назад, перекаты.	1				
52.	Кувырки вперед, назад, контроль.	1				
53.	Стойки на лопатках.	1				
54.	Стойки на голове, мостики.	1				
55.	Прыжок, кувырок, комбинация.	1				
56.	Акробатическая комбинация, контроль.	1				
57.	Перекладина (бревно) знакомство, обучение.	1				
58.	Поднос ног, подтягивание (передвижение).	1				
59.	Подъем переворотом, элементы.	1				
60.	Перекладина (бревно) контроль.	1				
61.	Брусья, наскок в упоре, сед.	1				
62.	Наскок в упоре, махи, угол в упоре.	1				
63.	Соскок махом вперед, кувырок, стойка.	1				
64.	Комбинация упражнений, контроль.	1				
65.	Опорный прыжок, подготовка.	1				
66.	Опорный прыжок, тренировка.	1				
67.	Перелезание через гимнастического коня.	1				
68.	Опорный прыжок, контроль	1				
69.	ТБ при падении, контактах, перепасовка.	1				
70.	Перепасовка, работа в квадратах.	1				
71.	Техника индивидуальной защиты.	1				
72.	Атакующие действия, тест-контроль.	1				
73.	Дриблинг игроков, нападение в группе.	1				
74.	Произвольная схватка, мол.	1				
75.	Произвольная схватка, рак.	1				
76.	Игра в коридоре, сгибание рук в	1				

	упоре, контр.					
77.	Стандартные положения, игра ногой	1				
78.	Техника удара ногой с отскока.	1				
79.	Бег в равномерном темпе, индекс Рюфье.	1				
80.	Равномерный длительный бег.	1				
81.	Техника длительного бега 6 мин., контр.	1				
82.	Движение в группе.	1				
83.	Комплексное передвижение по дистанции.	1				
84.	Кросс, контрольное упражнение, зачет.	1				
85.	Быстрый бег, короткие дистанции.	1				
86.	Спринт 30 м, высокий старт.	1				
87.	Спринтерский бег, произвольный старт.	1				
88.	Спринт 30 м, контроль	1				
89.	Быстрый бег, удлиненная дистанция.	1				
90.	Спринт 60 м, высокий старт.	1				
91.	Произвольный старт, финиширование.	1				
92.	Спринтерский бег 60 м, контроль.	1				
93.	Техника прыжка в длину.	1				
94.	Прыжок в длину с места.	1				
95.	Техника передвижения	1				
96.	Перепасовка, длина с места, контроль.	1				
97.	Скоростное ведение, остановка, пас.	1				
98.	Скоростное ведение мяча, удар.	1				
99.	Групповая защита, контратака.	1				
100.	Отбор мяча, подтягивание, контроль.	1				
101.	Учебные игры.	1				
102.	Тренировочные игры.	1				

