

## Содержание курса физической культуры 10 класс

### БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (87 часов)

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

##### *Социокультурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

##### *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

##### *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.

#### **Волейбол (11 часов)**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из основных 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 (одиночно и вдвоем), страховка.

**На совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму):** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, 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. 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.

#### **Баскетбол (10 часов)**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек:** комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование ловли и передач 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. Броски в прыжке.

**На совершенствование техники защитных действий:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию 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. 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.

#### ***Спортивные игры (21 час)***

**На знания о физической культуре:** Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные 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 спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)***

**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 и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:** юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

**На освоение и совершенствование висов и упоров:** юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор; толчком двух ног вис углом. Равновесие; упор присев на одной ноге, махом соскок.

**На освоение и совершенствование опорных прыжков:** юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**На освоение и совершенствование акробатических упражнений:** юноши: 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. Девушки: 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, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** юноши: 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. Девушки: 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 безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**На овладение организаторскими умениями:** выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

**Самостоятельные занятия:** программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

#### *Легкая атлетика (21 час)*

**На совершенствование техники спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**На совершенствование техники длительного бега:** юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег 800м, 1000м, 1500м, 2000м

**На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:** прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега изученными способами («Перешагивание», «Фосбери-флоп»)

**На совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность:** юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов. Толкание мяча 1 кг с места и со скачка. Девушки: метание мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов разбега на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов. Толкание мяча 1 кг с места и со скачка.

**На развитие выносливости:** юноши: кросс, длительный бег до 25 мин, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 мин.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей, круговая тренировка.

**На развитие скоростных способностей:** эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**На развитие координационных способностей:** варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, метания.

**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 совершенствование организаторских умений:** 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.

#### *Лыжная подготовка (18 часов)*

**На освоение техники лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

**На знания о физической культуре:** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### *Элементы единоборств (9 часов)*

**На овладение техникой владения приемами:** приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

**На развитие координационных способностей:** пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих», и т.д.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** силовые упражнения и единоборства в парах.

**На знания о физической культуре:** самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

**На освоение организаторских умений:** умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

**Самостоятельные занятия:** упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

## ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (15 часов)

При выборе материала вариативной части предпочтение отдаю спортивным играм – баскетболу и волейболу. Считаю, что применительно к нашей климатической зоне, учитывая размеры и оснащённость инвентарем наших спортзалов, это оптимальное решение. Материал соответствует базовой части содержания программного материала, но применяется в более подробном (углубленном) виде.

### ***Волейбол (7 часов)***

**На закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На закрепление техники приема и передач мяча:** Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму):** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом спортивного характера.

**На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры 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. Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями.

### ***Баскетбол (8 часов)***

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек:** комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование ловли и передач 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. Броски в прыжке.

**На совершенствование техники защитных действий:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

## **Содержание курса физической культуры**

### **11 класс**

## БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (87 часов)

### ***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.***

#### ***Социокультурные основы.***

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность.

*Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки.

*Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Поддержание репродуктивных функций человека. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

*Закрепление:*

Навыков закаливания, приемов саморегуляции, приемов самоконтроля.

**Волейбол (11 часов)**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из основных 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 (одиночно и вдвоем), страховка.

**На совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму):** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), 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, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, 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.

#### ***Баскетбол (10 часов)***

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек:** комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование ловли и передач 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. Броски в прыжке.

**На совершенствование техники защитных действий:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму):** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), 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, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, 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.

#### ***Спортивные игры (21 час)***

**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 спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания,

приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)***

**На освоение 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 освоение общеразвивающих упражнений без предметов:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**На освоение общеразвивающих упражнений с предметами:** юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

**На освоение и совершенствование висов и упоров:** юноши: 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. Девушки: толчком ног подъем в упор; толчком двух ног вис углом. Равновесие; упор присев на одной ноге, махом соскок.

**На освоение и совершенствование опорных прыжков:** юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**На освоение и совершенствование акробатических упражнений:** юноши: 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. Девушки: 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, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** юноши: 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. Девушки: 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 безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**На овладение организаторскими умениями:** выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

**Самостоятельные занятия:** программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

#### ***Легкая атлетика (21 час)***

**На совершенствование техники спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**На совершенствование техники длительного бега:** юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег 3000м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег 2000м

**На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:** прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега изученными способами («Перешагивание», «Фосбери-флоп»)

**На совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность:** юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов. Толкание мяча 1 кг с места и со скачка. Девушки: метание мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов разбега на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов. Толкание мяча 1 кг с места и со скачка.

**На развитие выносливости:** юноши: кросс, длительный бег до 25 мин, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 мин.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей, круговая тренировка.

**На развитие скоростных способностей:** эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**На развитие координационных способностей:** варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, метания.

**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 совершенствование организаторских умений:** 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.

#### *Лыжная подготовка (18 часов)*

**На освоение техники лыжных ходов:** переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

**На знания о физической культуре:** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### *Элементы единоборств (9 часов)*

**На овладение техникой владения приемами:** приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

**На развитие координационных способностей:** пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих», и т.д.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** силовые упражнения и единоборства в парах.

**На знания о физической культуре:** самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий

единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

**На освоение организаторских умений:** умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

**Самостоятельные занятия:** упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

#### ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (15 часов)

При выборе материала вариативной части предпочтение отдаю спортивным играм – баскетболу и волейболу. Считаю, что применительно к нашей климатической зоне, учитывая размеры и оснащённость инвентарем наших спортзалов, это оптимальное решение. Материал соответствует базовой части содержания программного материала, но применяется в более подробном (углубленном) виде.

##### *Волейбол (7 часов)*

**На закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На закрепление техники приема и передач мяча:** Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму):** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом спортивного характера.

**На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры 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. Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями.

##### *Баскетбол (8 часов)*

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек:** комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование ловли и передач 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. Броски в прыжке.

**На совершенствование техники защитных действий:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 10 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X
1	<b>Базовая часть</b>	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Лыжная подготовка	18
1.7	Элементы единоборств	9
2	<b>Вариативная часть</b>	15
2.1	Спортивные игры (волейбол)	7
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	8
	Итого	102

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 11 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		XI
1	<b>Базовая часть</b>	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Лыжная подготовка	18
1.7	Элементы единоборств	9
2	<b>Вариативная часть</b>	15
2.1	Спортивные игры (волейбол)	7
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	8
	Итого	102