

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей имени Алексея Геннадьевича Баженова»**

Приложение к образовательной программе
среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(предмет)

среднее общее образование, 10-11 класс
(уровень образования), класс

УМК В.И.Лях
(УМК)

Планируемые результаты 10-11 класс

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 и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса. кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа. кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Содержание учебного предмета

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 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 без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. 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.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	11
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Челночный бег.	1
3	Бег с ускорением.	1
4	Метание мяча 150 г.	1
5	Развитие прыгучести.	1
6	Прыжки с места и с разбега.	1
7	Бег 30 м.	1
8	Бег 60 м.	1
9	Бег 100 м.	1
10	Бег 200 м.	1
11	Специальные легкоатлетические упражнения	1
	Кроссовая подготовка	5
12	Развитие выносливости.	1
13	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности.	1
14	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности.	1
15-16	Развитие силовой выносливости.	2
17	Бег 1500 м.	1
18	Бег 3000 м без учёта времени.	1
19	Развитие выносливости в беге высокой интенсивности.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	17
20	Развитие гибкости.	1
21	Упражнения в висе.	1
22-23	Кувырки.	2
24	Стойка на лопатках и на голове.	1
25	Опорный прыжок.	1
26-27	Опорный прыжок через козла.	2
28-29	Развитие силовых способностей.	2
30-31	Элементы акробатики	2
32-33	Акробатическая комбинация	2
34-35	Прыжок в высоту.	2
36	Ловля, передача, ведение.	1
	Спортивные игры. Футбол.	
37	Передача, ловля, ведение.	1
38	Техника игровых действий и приёмов	1
39	Техника игровых действий и приемов	1
40	Технико-тактические навыки в футболе.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	5
41-42	Ведение мяча.	2
43	Штрафной бросок.	1
44	Броски с различных точек	1
45	Зонная защита.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	18
46-47	Стойки и передвижения.	2
48-49	Передача мяча.	2
50-51	Верхняя передача мяча.	2

52-53	Нижняя передача мяча.	2
54-55	Прием, передача, подача.	2
56	Подача мяча.	1
57	Нижняя прямая подача.	1
58	Верхняя прямая подача.	1
59-61	Нападающий удар	3
62-63	Блок.	2
	Спортивные игры. Баскетбол.	16
64	Развитие координационных способностей.	1
65	Ведение, ловля и передача мяча.	1
66-67	Техника нападения.	2
68-69	Техника взаимодействия.	2
70	Бросок мяча.	1
71-72	Штрафной бросок.	2
73	Комбинации из освоенных элементов.	1
74-75	Техника игровых действий и приемов	2
76-77	Технико-тактические навыки в баскетболе	2
78-79	Баскетбол.	2
	Спортивные игры. Футбол.	4
80	Техника игровых действий и приемов	1
81	Технико-тактические навыки в футболе.	1
82-83	Футбол (мини-футбол)	2
	Кроссовая подготовка	8
84	Развитие выносливости.	1
85	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности.	1
86	Бег 1500 м.	1
87	Бег 3000 м.	1
88	Преодоление препятствий.	1
89	Развитие силовой выносливости.	1
90-91	Развитие выносливости в беге высокой интенсивности.	2
	Легкая атлетика	11
92	Прыжковые упражнения.	1
93	Развитие прыгучести.	1
94-95	Прыжок в длину с места и разбега.	2
96	Бег 30 м.	1
97	Бег 60 м.	1
98	Бег 100 м.	1
99	Бег 400 м.	1
100	Бег 800 м.	1
101	Развитие скоростных качеств.	1
102	Метание мяча 150 г.	1
	Итого	102

**Тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	11
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Челночный бег.	1
3	Бег с ускорением.	1
4	Метание мяча 150 г.	1

5	Развитие прыгучести.	1
6	Прыжки с места и с разбега.	1
7	Бег 100 м.	1
8	Бег 200 м.	1
9	Бег 400 м.	1
10	Бег 800 м.	1
11	Специальные легкоатлетические упражнения	1
	Кроссовая подготовка	8
12	Развитие выносливости.	1
13	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности.	1
14	Преодоление препятствий.	1
15-16	Развитие силовой выносливости.	2
17	Бег 1500 м.	1
18	Бег 3000 м. Без учёта времени.	1
19	Развитие выносливости в беге высокой интенсивности.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	16
20	Развитие гибкости.	1
21	Упражнения в висе.	1
22-23	Кувырки.	2
24	Стойка на лопатках и на голове.	1
25	Опорный прыжок.	1
26-27	Опорный прыжок через козла.	2
28-29	Развитие силовых способностей.	2
30-31	Элементы акробатики	2
32-33	Акробатическая комбинация	2
34-35	Прыжок в высоту.	2
	Спортивные игры.	4
36-37	Передача, удар, ведение.	2
38	Техника игровых действий и приемов	1
39	Технико-тактические навыки.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	6
40	Ведение мяча. Технико-тактические навыки.	1
41-42	Ведение мяча.	2
43	Штрафной бросок.	1
44	броски с различных точек.	1
45	Зонная защита.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	18
46-47	Стойки и передвижения.	2
48-49	Передача мяча.	2
50-51	Верхняя передача мяча.	2
52-53	Нижняя передача мяча.	2
54-55	Прием, передача, подача.	2
56	Подача мяча.	1
57	Нижняя прямая подача.	1
58	Верхняя прямая подача.	1
59-61	Нападающий удар	3
62-63	Блок.	2
	Спортивные игры. Баскетбол.	16
64	Развитие координационных способностей.	1
65	Ведение, ловля и передача мяча.	1
66-67	Техника нападения.	2
68-69	Техника взаимодействия.	2

70	Комбинации из освоенных элементов..	1
71-72	Штрафной бросок.	2
73-75	Комбинации из освоенных элементов.	3
76-77	Технико-тактические навыки в баскетболе	2
78-79	Баскетбол.	2
	Спортивные игры. Футбол.	4
80	Техника игровых действий и приемов	1
81	Технико-тактические навыки в футболе.	1
82-83	Футбол (мини-футбол)	2
	Кроссовая подготовка	8
84	Развитие выносливости.	1
85	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности.	1
86	Бег 1500 м.	1
87	Бег 3000 м.	1
88	Преодоление препятствий.	1
89	Развитие силовой выносливости.	1
90-91	Развитие выносливости в беге высокой интенсивности.	2
	Легкая атлетика	11
92	Прыжковые упражнения.	1
93	Развитие прыгучести.	1
94-95	Прыжок в длину с места и разбега.	2
96	Бег 100 м.	1
97	Бег 200 м.	1
98	Бег 400 м.	1
99	Бег 800 м.	2
100	Развитие скоростных качеств	1
101	Метание гранаты из различных положений.	1
102	Развитие скоростно-силовых качеств	1
	Итого	102