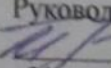


Муниципальное автономное образовательное учреждение
Школа №18
Кировского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол №1
Руководитель МО
 Тарасов А.В.
«31» августа 2023г

СОГЛАСОВАННО
Зам.директора по УВР
_____ Попова А.А.
_____ 2023г.



**Рабочая программа
по Физической культуре
для учащихся 10-11х классов .**

Срок реализации 2 года.
Составили: Тарасов А.В.
Мингажева Л.Ф.

МАОУ Школа №18

2023г.

1. Целевой раздел программы.

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятий по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основной программы, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры..) Данная программа рассчитана на юношей и девушек 10-11х классов образовательного учреждения школа №18. Учебный предмет «физическая культура» является обязательным предметом в основной школе и на его преподавание отводится при 2-х уроках в неделю, 70 часов в год в 10-х классах и 68 часов в 11-х. По окончании 11-ого класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать». Что соответствует минимуму содержания образования.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования 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.
- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Оздоровительные системы физического воспитания.

Индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши		Девушки	
		10 кл	11 кл	10 кл	11 кл
Скоростные	Бег 30 м	4,8 с	4.7 с	5.2 с	5.0 с
	Бег 100 м	14,5 с	13.9 с	16.5 с	16.2 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	11 раз	12раз		
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30	26 раз	27 раз	22раза	24раза

	секунд				
	Прыжок в длину с места, см	225 см	230см	185 см	190см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	13.30мин	16 мин 20 с	16.00 мин
	Бег на лыжах 5000м	б\у времени	б\у времени	б\у времени	б\у времени

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четътрехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с и 9—10 м (девушки); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с с 9—10 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов ; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши),; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); вы, полнять комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счёта, выполнять комплекс упражнений на параллельных брусьях(стойка на плечах, сед ноги врозь, перекат, соскок махом назад,Выполнять опорный прыжок конь в длину ноги врозь, высота 125см.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

На лыжной подготовке: передвигаться всеми классическими видами ходов,знать виды переходов 5000м включительно.А также знать технику коньковых ходов и уметь их демонстрировать.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических

состояний. Заниматься прикладной физической культурой, изучать приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств, преодолевать полосы препятствий, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Требования к уровню подготовки выпускников

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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной

деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

Уровень физической подготовленности учащихся 17 – 18 лет

№	физические	Контрольное	Лет	Уровень
---	------------	-------------	-----	---------

п/п	способности	упражнение (тест)		Юноши		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17 18	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	17 18	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17 18	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17 18	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17 18	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	17 18	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17 18			

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень		
				Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17 18	5,6 и ниже 5,5	5,4—5,2 5,3—5,1	5,1 и выше 5,0
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	17 18	8,9 и ниже 8,8	8,8—8,6 8,7—8,5	8,5 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17 18	160 и ниже 165	175—180 180—185	185 и выше 190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17 18	900 и ниже 950	1050—1200 1050—1200	1300 и выше 1400
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17 18	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 16

6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса, кол-во раз	17 18			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17 18	8-9 9-10	13-15 14-16	16 и больше 17 и больше

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	10 классы
1	2	3
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	1
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств	
- Скорость		3
- Сила		2
- Выносливость		10
- Координация		3
- Гибкость		2
-Скоростно-силовые		3
Итого по разделу двигательных способностей:		26
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:		
- Гимнастика, акробатика		6
- Футбол		2
- Баскетбол		6
- Волейбол		6
- Лёгкая атлетика		6
Вариативная часть:		

- Лёгкая атлетика		6
-Волейбол		4
- «Стритбол»		2
- Баскетбол		4
- Футбол		3
- Подведение итогов учебного года		1
ИТОГО:		44
Всего		70

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	11 классы
1	2	3
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	1
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2
Способы физической деятельности с		
общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств	
- Скорость		3
- Сила		3
- Выносливость		10
- Координация		3
- Гибкость		3
-Скоростно-силовые		3
Итого по разделу двигательных способностей:		28
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:		
- Гимнастика, акробатика		6
- Футбол		4
- Баскетбол		6
- Волейбол		6
- Лёгкая атлетика		6
Вариативная часть:		
- Лёгкая атлетика		3
-Волейбол		2
- «Стритбол»		2
- Баскетбол		2
- Футбол		2
- Подведение итогов учебного года		1

ИТОГО:		40
Всего		68

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

	деятельности и оценивает итоги.		
--	------------------------------------	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

2. Тематическое планирование программы для 10-х классов.

№п/п	Тема урока	Количество Часов.
	<i>Лёгкая атлетика и скоростно –силовые качества</i>	9часов
1.	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ, бег 30 метров с высокого старта.	1ч
2.	Бег 100 метров с учётом времени.	1ч
3.	Подтягивания на высокой перекладине(кол-во раз)	1ч
4.	Бег 1000 метров с учётом времени.	1ч
5.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с 9-ти метров.	1ч
6.	Метание гранаты 700гр на дальность.	1ч
7.	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Прыжок в высоту способом «ножницы»	1ч
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту	1ч
	<i>Спортивные игры и развитие силы и скорости.</i>	8ч
9	Правила по технике безопасности Баскетбол: бросок одной в прыжке	1ч
10	Баскетбол: взаимодействие игроков защиты и атаки.	1ч
11	Баскетбол передачи мяча в движении.	1ч
12	Баскетбол: учебная двусторонняя игра.	1ч
13	Волейбол: верхняя планирующая подача, нижний приём мяча.	1ч
14	Волейбол: совершенствование нападающего удара.	1ч
15	Волейбол: длюкирование нападающего удара.	1ч
16	Волейбол: учебная двусторонняя игра	1ч
	Гимнастика и упражнения на координацию	16 часов
17	Гимнастика: правила по т\б на занятиях гимнастикой.	1ч
18	Акробатика: кувырок в глубину. стойка на руках без помощи.	1ч
19	Акробатика: перекат вперёд через стойку на руках с помощью.	1ч
20	Акробатика: комплекс упражнений из разученных ранее элементов.	1ч
21	Акробатика: комплекс упражнений-зачёт.	1ч
22	Опорный прыжок: конь в длину высота 115см, обучение.	1ч
23	Опорный прыжок: конь в длину-совершенствование.	1ч
24	Опорный прыжок: конь в длину-зачёт.	1ч
25	Брусья параллельные: махи в упоре.стойка на плечах, кувырок вперёд, соскок махом назад.	1ч
26	Брусья параллельные: комплекс упражнений-совершенствование.	1ч

27	Брусья параллельные: комплекс упражнений- зачёт.	1ч
28	Комплекс ОРУ на 32 счёта: разучивание.	1ч
29	Комплекс ОРУ на 32 счёта: совершенствование.	1ч
30	Комплекс ОРУ на 32 счёта: зачёт.	1ч
31	Упражнения в равновесии- разучивание.	1ч
32	Упражнения в равновесии- совершенствование.	1ч
33	Упражнения в равновесии- зачёт.	1ч
	<i>Лыжная подготовка и развитие выносливости.</i>	20 часов
34-35	Лыжная подготовка: правила техники безопасности, подготовка и подгонка инвентаря.	2ч
36-37	Лыжи: одновременный душойажный ход, прохождение дистанции до 3500 метров.	2ч
38-39	Лыжи: прохождение дистанции 4500 метров- развитие выносливости.	2ч
40-41	Лыжи: повороты в движении переступанием, торможение упором.	2ч
42-43	Лыжи: преодоление контруклонов, прохождение дистанции 2000м с учётом времени.	2ч
44-45	Лыжи: эстафеты с использованием различных ходов.	2ч
46-47	Лыжи: прохождение дистанции 3000м, с учётом контрольного времени.	2ч
48-49	Лыжи: спуск с горы в низкой стойке, повороты в движении, подъём «лесенкой».	2ч
50-51	Тропление лыжни:прохождение дистанции до 1500 метров по глубокому снегу.	
52-53	Лыжи: эстафеты-4*1000м попеременным душойажным ходом.	2ч
	<i>Спортивные игры и развитие силы и скорости.</i>	8часов
54	Правила по технике безопасности . Волейбол: нижний приём мяча после подачи.	1ч
55	Волейбол: игра в защите (углом вперёд)	1ч
56	Волейбол: Совершенствование нападающего удара.	1ч
57	Волейбол: учебная игра.	1ч
58	Баскетбол: подбор мяча под своим щитом.	1ч
59	Баскетбол: передачи мяча в движении.	1ч
60	Баскетбол: техника выполнения скрытых передач.	1ч
61	Баскетбол: учебная двусторонняя игра.	1ч
62	<i>Лёгкая атлетика и скоростно –силовые качества</i>	9 часов
63	Правила по технике безопасности.Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.	1ч
64	Метание гранаты 700 гр. На дальность.	1ч
65	Бег 100 метров с низкого старта.	1ч
66	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с 9-ти метров.	1ч
67	Бег 1000 метров с учётом контрольного времени.	1ч
68	Подтягивание на перекладине. (кол-во раз).	1ч
69	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту	1ч
70	Челночный бег 10*10 метров, Прыжок в высоту с разбега способом (ножницы)	1ч
	Итого часов по программе	70ч

Тематическое планирование программы для 11-х классов

№п/п	Тема урока	Количество Часов.
	<i>Лёгкая атлетика и скоростно –силовые качества</i>	8часов
1.	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ, бег 30 метров с высокого старта.	1ч
2.	Бег 100 метров с учётом времени.	1ч
3.	Подтягивания на высокой перекладине(кол-во раз)	1ч
4.	Бег 1000 метров с учётом времени.	1ч
5.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с 9-ти метров.	1ч
6.	Метание гранаты 700гр на дальность.	1ч
7.	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Прыжок в высоту способом «ножницы»	1ч
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту	1ч
	<i>Спортивные игры и развитие силы и скорости.</i>	8ч
9	Правила по технике безопасности Баскетбол: бросок одной в прыжке	1ч
10	Баскетбол: взаимодействие игроков защиты и атаки.	1ч
11	Баскетбол передачи мяча в движении.	1ч
12	Баскетбол: учебная двусторонняя игра.	1ч
13	Волейбол: верхняя планирующая подача, нижний приём мяча.	1ч
14	Волейбол: совершенствование нападающего удара.	1ч
15	Волейбол: длокирование нападающего удара.	1ч
16	Волейбол: учебная двусторонняя игра	1ч
	Гимнастика и упражнения на координацию	16 часов
17	Гимнастика: правила по т\б на занятиях гимнастикой.	1ч
18	Акробатика: кувырок в глубину. стойка на руках без помощи.	1ч
19	Акробатика: перекат вперёд через стойку на руках с помощью.	1ч
20	Акробатика: комплекс упражнений из разученных ранее элементов.	1ч
21	Акробатика: комплекс упражнений-зачёт.	1ч
22	Опорный прыжок: конь в длину высота 115см, обучение.	1ч
23	Опорный прыжок: конь в длину-совершенствование.	1ч
24	Опорный прыжок: конь в длину-зачёт.	1ч
25	Брусья параллельные: махи в упоре.стойка на плечах, кувырок вперёд, соскок махом назад.	1ч
26	Брусья параллельные: комплекс упражнений- совершенствование.	1ч
27	Брусья параллельные: комплекс упражнений- зачёт.	1ч
28	Комплекс ОРУ на 32 счёта: разучивание.	1ч
29	Комплекс ОРУ на 32 счёта: совершенствование.	1ч
30	Комплекс ОРУ на 32 счёта: зачёт.	1ч

31	Упражнения в равновесии- разучивание.	1ч
32	Упражнения в равновесии- зачёт.	1ч
	<i>Лыжная подготовка и развитие выносливости.</i>	20 часов
33-34	Лыжная подготовка: правила техники безопасности, подготовка и подгонка инвентаря.	2ч
35-36	Лыжи: одновременный душажный ход, прохождение дистанции до 4000 метров.	2ч
37-38	Лыжи: прохождение дистанции 5000 метров- развитие выносливости.	2ч
39-40	Лыжи: повороты в движении переступанием, торможение упором.	2ч
41-42	Лыжи: преодоление контруклонов, прохождение дистанции 2000м с учётом времени.	2ч
43-44	Лыжи: эстафеты с использованием различных ходов.	2ч
45-46	Лыжи: прохождение дистанции 3000м, с учётом контрольного времени.	2ч
47-48	Лыжи: спуск с горы в низкой стойке, повороты в движении, подъём «лесенкой».	2ч
49-50	Тропление лыжни:прохождение дистанции до 2000 метров по глубокому снегу.	
51-52	Лыжи: эстафеты-4*1000м попеременным душажным ходом.	2ч
	<i>Спортивные игры и развитие силы и скорости.</i>	8часов
53	Правила по технике безопасности Волейбол: нижний приём мяча после подачи.	1ч
54	Волейбол: игра в защите (углом вперёд)	1ч
55	Волейбол: Совершенствование нападающего удара.	1ч
56	Волейбол: учебная игра.	1ч
57	Баскетбол: подбор мяча под своим щитом.	1ч
58	Баскетбол: передачи мяча в движении.	1ч
59	Баскетбол: техника выполнения скрытых передач.	1ч
60	Баскетбол: учебная двусторонняя игра.	1ч
	<i>Лёгкая атлетика и скоростно –силовые качества</i>	8 часов
61	Правила по технике безопасности Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.	1ч
62	Метание гранаты 700 гр. На дальность.	1ч
63	Бег 100 метров с низкого старта.	1ч
64	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с 9-ти метров.	1ч
65	Бег 1000 метров с учётом контрольного времени.	1ч
66	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту	1ч
67	Челночный бег 10*10 метров, Прыжок в высоту с разбега способом (ножницы)	1ч
68	Кросс 3000 метров с учётом контрольного времени.	1ч
	Итого часов по программе	68ч

Учебно-методический комплект:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

4. Авторы: М.Б. Мусакаев, Ю.З. Нигматуллин **Меры безопасности и профилактики травматизма учащихся при занятиях физической культурой и спортом при занятиях физической культурой и спортом.** (сборник инструктивно-методических материалов) Стерлитамак 2010.

5. Авторы: Дулин А.Л. **Баскетбол в школе.** Учебное пособие. Ижевск 1996.

6. Авторы: Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. Учебник. **История физической культуры.** «ФиС» 2001г.

7. Авторы: Мусакаев М.Б. Матвеева Л.М. Мокеев Г.И. **Физическая культура в современной школе.** Уфа Китап 2010.

8. Авторы: Бутин И.М. Учебник. **«Лыжный спорт».** Издательство Просвещение 1983г.

9. Авторы В.М. Баршай; В.Н. Курьсь; И.Б. Павлов. Учебник **«Гимнастика»** Издательство Феникс.

Условия реализации:

Для реализации данной программы необходим спортивный зал 24*12 метров и следующий спортивный инвентарь и оборудование: стенки гимнастические, скамейки ,комплект волейбольных стоек с сеткой, щиты баскетбольные. Мячи баскетбольные ,волейбольные ,футбольные, набивные, для большого тенниса, для метания. Скакалки , обручи ,палки гимнастические, канат для лазанья 7метров, маты гимнастические, брусья параллельные, конь, козёл гимнастические, бревно гимнастическое 5 метров. мостик подкидной , биты для игры в лапту, лыжи беговые, палки лыжные, ботинки с креплениями лыжные, лыжная трасса длиной не менее 400 метров, беговая дорожка длиной 300 метров. Свисток, секундомер рулетка 10 метров ,конусы разметочные, ноутбук, мультимедиа.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).