Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено на заседании методического объединения	**«Согласовано»** Заместитель директора по УВР Миськова О.В.	**«Утверждаю»** Директор школы В.В. Подгородецкая
Руководитель МО Евстифеева А.Г.	«31» августа 2016г.	Приказ № 98 от «31» августа 2016г.
Протокол № 1 от «30» августа 2016г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре для 10-11 класса
предмет, класс и т.п.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического
воспитания и спортивной подготовки;
- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных
занятий физическими упражнениями;

уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения
(комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической
подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки,
развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических
приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и
досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических
походов.

Содержание учебного предмета
10-11 класс (девушки)

Раздел I. ***Легкая атлетика. (17 ч.)***

Правила безопасности на лёгкой атлетике. Метание гранаты 500 грамм. Прыжки в длину с разбегом. Кросс 500 метров. Кросс 700 метров. Метание гранаты 500 грамм. Прыжки в длину с разбегом способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбегом способом «перешагивание». Бег 100 метров. Прыжки в высоту с разбегом. Техника перехода через планку. Бег 100 метров. Метание в горизонтальную цель. Кросс 1200 метров. Метание в цель. Челночный бег 5 х 10 метров. Кросс 1500 метров. Прыжки в длину с места. Кросс 1500 метров. Кросс 2000 метров

Раздел II. ***Баскетбол (11 часов)***

Закрепление техники накрывания мяча. Техника отбивания мяча. Совершенствование разновидностей бросков и передач. Обучение добиванию мяча в корзину. Броски по кольцу. Техника двигательных действий. Развитие прыгучести. Индивидуальное владение мячом – техника и тактика. Техника и тактика «Треугольник». Учебная игра 3 х 3 по упрощённым правилам. Броски мяча в движении. Учебная игра 3 х 3 по правилам.

Раздел III. ***Гимнастика (21 часов)***

Правила безопасности на уроках гимнастики. Прыжок через препятствие. Совершенствование прыжка через препятствие. Прыжок через препятствие h - 90 см. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической скамейке. Из упора присев стойка на лопатках. Равновесие на одно ноге. Кувырок назад в полушпагат. Равновесие, выпад вперед и кувырок. Длинный кувырок вперед с 3-4 шагов. Сочетание 2 – 3 элементов в комбинацию. Совершенствование акробатической комбинации. Опорный прыжок через козла, ноги врозь. Развитие двигательных качеств – полоса препятствий. Атлетическая гимнастика.

Раздел IV. ***Волейбол (11 часов)***

Прямой нападающий удар – совершенствование. Обучение одиночному блокированию. Обучение одиночному – двойному блокированию. Закрепление техники блокирования. Прямой нападающий удар и приём мяча снизу. Двусторонняя учебная игра. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра по правилам.

Раздел V. ***Лыжи (18 часов)***

Техника безопасности при занятии на лыжах. Ходьба 3 км, способы спусков. Техника подъёмов «елочкой», «лесенкой». Техника поворотов переступанием, ходьба 3 км. Ходьба 5 км, способы спусков. Применение лыжных ходов. Скольжение на одной лыже. Торможение. Норматив – технический 3 км. Ходьба 5 км, способы спусков и подъёмов. Попеременный двух шажный ход. Попеременный четырёх шажный ход. Спуски с поворотами – торможение. Спуски с поворотами – торможение плугом. Лыжная эстафета. Коньковый ход 3 км. Прохождение до 5 км.

Раздел VI. ***Волейбол (10 часов)***

Приём подачи снизу – сверху. Первая передача в зону № 3. Вторая передача в зону 2 и 4. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача. Одиночное и двойное блокирование. Учебная игра 3 х 3 на короткой площадке. Нижняя и верхняя подача в парах. Нижняя подача в правую половину.

Раздел VII. ***Легкая атлетика(14 часов)***

Правила безопасности на уроках. Медленный бег 3 – минуты. Прыжки в длину с места. Низкий старт с преследованием. Ускорение 4 х 30 м. Бег – 60 метров низкий старт. Прыжки в длину с разбегом 15 – 20 шагов. Метание мяча 150 гр. с разбегом. Кросс – 7 минут. Бег 1500 метров. Полоса препятствий. Эстафетный бег.

10-11 класс (юноши)

Раздел I. ***Легкая атлетика. (17 ч.)***

Правила безопасности на лёгкой атлетике. Метание гранаты 500 грамм. Прыжки в длину с разбегом. Кросс 500 метров. Кросс 700 метров. Метание гранаты 500 грамм. Кросс 1000 м. Прыжки в длину с разбегом способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбегом способом «перешагивание». Бег 100 метров. Прыжки в высоту с разбегом. Кросс 1500м. Техника перехода через планку. Бег 100 метров. Метание в горизонтальную цель. Кросс 2000 метров. Метание в цель. Челночный бег 5 х 10 метров. Кросс 2000 метров. Прыжки в длину с места. Кросс 3000 метров.

Раздел II. ***Баскетбол (11 часов)***

Закрепление техники накрывания мяча. Техника отбивания мяча. Совершенствование разновидностей бросков и передач. Обучение добиванию мяча в корзину. Броски по кольцу. Техника двигательных действий. Развитие прыгучести. Индивидуальное владение мячом – техника и тактика. Техника и тактика «Треугольник». Учебная игра 3 х 3 по упрощённым правилам. Броски мяча в движении. Учебная игра 3 х 3 по правилам.

Раздел III. ***Гимнастика (21 часов)***

Правила безопасности на уроках гимнастики. Кувырок прыжком через препятствие. Совершенствование кувырка прыжком через препятствие. Кувырок прыжком через препятствие h -90 см. Стойка на руках. Стойка на руках и лопатках. Из упора присев стойка на руках и лопатках. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Равновесие, выпад вперед и кувырок. Длинный кувырок вперед с 3-4 шагов. Сочетание 2 – 3 элементов в комбинацию. Совершенствование акробатической комбинации. Опорный прыжок через козла, ноги врозь. Опорный прыжок через коня, ноги врозь. Развитие двигательных качеств – полоса препятствий. Атлетическая гимнастика.

Раздел IV. ***Волейбол (11 часов)***

Прямой нападающий удар – совершенствование. Обучение одиночному блокированию. Обучение одиночному – двойному блокированию. Закрепление техники блокирования. Прямой нападающий удар и приём мяча снизу. Двусторонняя учебная игра. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра по правилам.

Раздел V. ***Лыжи (18 часов)***

Техника безопасности при занятии на лыжах. Ходьба 3 км, способы спусков. Техника подъёмов «елочкой», «лесенкой». Техника поворотов переступанием, ходьба 3 км. Ходьба 5 км, способы спусков. Применение лыжных ходов. Скольжение на одной лыже. Торможение. Норматив – технический 3 км. Ходьба 5 км, способы спусков и подъёмов. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски с поворотами – торможение.

Спуски с поворотами – торможение плугом. Лыжная эстафета. Коньковый ход 3 км. Прохождение до 5 км.

Раздел VI. ***Волейбол (10 часов)***

Приём подачи снизу – сверху. Первая передача в зону № 3. Вторая передача в зону 2 и 4. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача. Одиночное и двойное блокирование. Учебная игра 3 х 3 на короткой площадке. Нижняя и верхняя подача в парах. Нижняя подача в правую половину.

Раздел VII. ***Легкая атлетика(14 часов)***

Правила безопасности на уроках. Медленный бег 3 – минуты. Прыжки в длину с места. Низкий старт с преследованием. Ускорение 5 х 30 м. Бег – 100 метров. Прыжки в длину с разбегом 15 – 20 шагов. Метание мяча 150 гр. с разбегом. Кросс – 10 минут. Бег 2000 метров. Полоса препятствий. Эстафетный бег.

Учебно-тематический план 10-11 класс (девушки)

№ п/п	Разделы	Количество учебных часов
1.	Легкая атлетика.	17
2.	Баскетбол	11
3.	Гимнастика	21
4.	Волейбол	11
5.	Лыжи	18
6.	Волейбол	10
7.	Легкая атлетика	14
	Итого:	102

Учебно-тематический план 10-11 класс (юноши)

№ п/п	Разделы	Количество учебных часов
8.	Легкая атлетика.	17
9.	Баскетбол	11
10.	Гимнастика	21
11.	Волейбол	11
12.	Лыжи	18
13.	Волейбол	10
14.	Легкая атлетика	14
	Итого:	102

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено на заседании методического объединения естественно-научного цикла Руководитель МО _____Евстифеева А.Г. Протокол №___ от «___» _____201 г.	**«Согласовано»** Заместитель директора по УВР Миськова О.В. _____ «___» _____ 201 г.	**«Утверждаю»** Директор В.В. Подгородецкая _____ Приказ № _____ от «___» _____ 201 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10-11 класс