

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

**«Согласованно»**

Заместитель директора  
по УВР МБОУ «Школа №3»

\_\_\_\_\_/И.Н. Плаксина/

ФИО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ «Школа №3»

\_\_\_\_\_/И.Э. Майер/

ФИО

Приказ № \_\_\_\_\_ от

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

**Рабочая программа по физической культуре**

(наименование предмета/курса)

**Среднее образование /10-11 класс**

(степень образования/класс)

**2 года**

(срок реализации программы)

Составлена на основе программы по физической культуре В. И  
Ляха

Разработана  
Кайгородовой Татьяной Михайловной,  
учителем физической культуры,  
первой квалификационной категории

г. Прокопьевск, 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ МО РФ от 05 марта 2004г №1089) с изменениями от 03.06.08 № 164 от 10 ноября 2011г № 2643

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях 2011г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений российской Федерации.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

**Главной целью школьного образования** является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего 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 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.

### **Задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.
- Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

**Учебно-тематическое планирование  
10 класс**

№ п/п	Тема урока	Всего часов
1.	<b><u>1 четверть</u></b>	1
	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Проверка туристических навыков.	
2.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3.	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	1
4.	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5.	Стартовые ускорения (4-5 повторов)	1
6.	Бег на 100 м. с учетом времени	1
7.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, подтягивание на низкой перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1
8.	Бег на 3000 метров (м), 2000 метров (д) с фиксированием результата	1
9.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре леж.	1
10.	Эстафетный бег 3*10 м. Наклон вперед из положения стоя на скамье.	1
11.	Техника прыжка в высоту способом перешагивания Совершенствование с 9-11 шагов разбега	1
12.	Бег на 4/ 100 метров на результат	1
13.	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1
14.	Совершенствование прыжка в длину	1
15.	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	1
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>	
16.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
18.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
19.	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1
20.	Комбинационная игра в защите	1

21.	Штрафной бросок. Учебная игра	1
22.	Тактика нападения. Зонная защита	1
23.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
24.	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
25.	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1
26.	Учебная игра в баскетбол	1
27.	Игра в баскетбол по основным правилам. Судейство.	1
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>	
28.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
29.	Прием мяча отраженного от сетки	1
30.	Варианты техники приема и передач мяча	1
31.	Варианты подач мяча	1
32.	Варианты нападающего удара через сетку	1
33.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1
34.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
35.	Учебная игра в волейбол. Судейство.	1
36.	Игра в волейбол по правилам	1
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	
37.	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение.	1
38.	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1
39.	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	1
40.	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	1
41.	Акробатика. Развитие координационных способностей. Кувырок назад через стойку на руках (м), переворот в сторону (д).	1
42.	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1
43.	Акробатика. Совершенствование висов. Наклон вперед с прямыми ногами.	1
44.	Акробатика. Развитие гибкости. Опорный прыжок через козла.	1
45.	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	1
46.	Совершенствование висов. Опорный прыжок- учет.	1
47.	Упражнения на пресс. Подтягивание. Строевые упражнения.	1
48.	Учет акробатическое соединение из 3-4 элементов. Строевые упражнения.	1
	<b><u>3 четверть</u></b>	

<b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
49.	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50.	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51.	Попеременный двухшажный ход	1
52.	Коньковый ход	3
53.	Попеременный четырехшажный ход. Лыжные гонки (м)-3000м, (д)-2000м.	3
54.	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	3
55.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	3
56.	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	3
57.	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
58.	Передвижения в волейбольной стойке	1
59.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1
60.	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	1
61.	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
62.	Закрепление прямой верхней передачи	1
63.	Закрепление прямого нападающего удара	1
64.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1
65.	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	1
66.	Игры по упрощенным правилам	1
67.	Двусторонняя игра в волейбол. Судейство.	1
<b><u>4 четверть</u></b>		
68.	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
69.	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	1
70.	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	1
71.	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1
72.	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1
73.	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	1
74.	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1
75.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
76.	Подвижные игры.	1
77.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
78.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
79.	Комплекс упражнений на развитие координации	1
<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
80.	Челночный бег: 10*10 м	1

81.	Бег 30 метров.	1
82.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
83.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
84.	Метание гранаты в даль.	1
85.	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
86.	Бег 100 метров (у)	1
87.	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	1
88.	Совершенствование бега на 800 метров	1
89.	Подведение итогов учебного года. Профилактика вредных привычек. Личная гигиена и закаливание. Правила поведения во время купания в открытых водоемах.	1
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Календарно-тематическое планирование  
11 класс**

№ п/п	Тема урока	Всего часов
	<b><u>1 четверть</u></b>	1
	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Проверка туристических навыков.	
2.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3.	Бег 60 метров (2-3 повторения)	1
4.	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5.	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт). Челночный бег 3/10 м.	1
6.	Бег на 100 м. с учетом времени. Подвижные игры.	1
7.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, подтягивание на низкой перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1
8.	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
9.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
10.	Эстафетный бег 4*100 на стадионе. Наклон вперед из положения стоя на скмье.	1
11.	Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствование с 9-11 шагов разбега	1
12.	Бег на 200 метров на результат	1
13.	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1
14.	Совершенствование прыжка в длину	1
15.	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	1
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>	

16.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
18.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
19.	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1
20.	Комбинационная игра в защите	1
21.	Штрафной бросок. Учебная игра	1
22.	Тактика нападения. Зонная защита	1
23.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
24.	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
25.	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1
26.	Учебная игра в баскетбол	1
27.	Игра в баскетбол по основным правилам. Судейство.	1
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>	
28.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
29.	Прием мяча отраженного от сетки	1
30.	Варианты техники приема и передач мяча	1
31.	Варианты подач мяча	1
32.	Варианты нападающего удара через сетку	1
33.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1
34.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
35.	Учебная игра в волейбол	1
36.	Игра в волейбол по правилам. Судейство.	1
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	
37.	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение.	1
38.	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	1
39.	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	1
40.	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	1
41.	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42.	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках (м), переворот в сторону (д). Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1
43.	Акробатика. Совершенствование висов. Опорный прыжок через	1



	козла.	
44.	Акробатика. Кувырки вперед и назад. Развитие гибкости. Строевые упражнения.	1
45.	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Наклон вперед с прямыми ногами.	1
46.	Совершенствование висов. Подтягивание в виси (м), поднимание прямых ног (д). Опорный прыжок- учет.	1
47.	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1
48.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике -учет. Строевые упражнения.	1
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>	
49.	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50.	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51.	Попеременный двухшажный ход	1
52.	Коньковый ход	3
53.	Попеременный четырехшажный ход. Лыжные гонки 3000 метров (м), 2000 метров (д).	3
54.	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	3
55.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	3
56.	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	3
57.	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>	
58.	Передвижения в волейбольной стойке	1
59.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1
60.	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	1
61.	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
62.	Совершенствование прямой верхней передачи	1
63.	Совершенствование прямого нападающего удара	1
64.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1
65.	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	1
66.	Игры по упрощенным правилам	1
67.	Двусторонняя игра в волейбол. Судейство.	1
	<b><u>4 четверть</u></b>	
68.	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
69.	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	1
70.	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	1
71.	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1
72.	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1
73.	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	1
74.	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1

75.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
76.	Подвижные игры.	1
77.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
78.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
79.	Комплекс упражнений на развитие координации	1
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>	
80.	Челночный бег: 10*10 м	1
81.	Бег 30 метров.	1
82.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
83.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
84.	Метание гранаты в даль.	1
85.	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
86.	Бег 100 метров (у)	1
87.	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	1
88.	Совершенствование бега на 800 метров	1
89.	Подведение итогов учебного года. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Правила поведения на открытых водоемах.	1
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

#### **Социокультурные основы**

**10 класс.** 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.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

**10 класс.** 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 из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** 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.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приёмы саморегуляции**

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

### **Лыжная подготовка**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

## Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

### ***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 физическим упражнениями различной направленности;
- Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессии и профессиональной деятельности в основе которой лежат знания по физической культуре.

### ***Уметь:***

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### ***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10-11	2	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2005
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2005

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 10 – 11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
<b>I</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>78</b>	<b>78</b>
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока	
2	<i>Легкая атлетика</i>	27	27
3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	12	12
4	<i>Волейбол</i>	19	19
5	<i>Лыжная подготовка</i>	20	20
<b>II</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>24</b>	<b>24</b>
6	<i>Баскетбол</i>	12	12
7	<i>Общая физическая подготовка</i>	12	12
	<i>Итого</i>	102	102

## Список литературы

- Пособие для учащихся:
  - Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- Пособия для учителя:
  - Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
  - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
  - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
  - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
  - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
  - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
  - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
  - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
  - Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
  - Журнал «Физическая культура в школе».
  - Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.