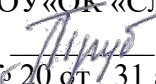


**Муниципальное автономное негосударственное
образовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Слобожанщина»**

Утверждено
Директор МАНОУ «ОК «Слобожанщина»
 Трубина Л. А.
Приказ № 20 от 31 августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
среднего общего образования
для обучающихся 10-11 классов (базовый
уровень)**

срок реализации программы 2 года

с.Колотиловка, 2020 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных,

коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

- овладение предметными результатами в соответствии с особенностями здоровья в области развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|--|-------------|-------------|
| Скоростные | Бег 30 м, с Бег 100 м, с | 5,0 14,3 | 5,4 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | — 14 |
| | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см | 215 | 17 С |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с | 13.50 | — 10.00 |

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

· **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта броско-вых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

· **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

· **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

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

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. **Должны быть освоены:**

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

Знания о физической культуре

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, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на

плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, , волейбол,)

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|----------|---|---------------------------|----------|
| | | 10 класс | 11 класс |
| 1 | Базовая часть | 87 | 86 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 8 | 7 |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 16 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 20 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 | 16 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 | 8 |
| 1.7 | Плавание | | |
| 2 | Вариативная часть | 18 | 16 |
| 2.1 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями | 10 | 10 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта | 8 | 6 |

3 ч в неделю, всего 207 ч

| Содержание курса | Тематическое планирование |
|---|---|
| Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | |
| Правовые основы физической культуры и спорта | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.) |
| Понятие о физической культуре личности | Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности |
| Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения |

| | |
|--|--|
| Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями |
| Основные формы и виды физических упражнений | Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) |
| Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье |
| Адаптивная физическая культура | Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация |
| Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями | Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб |

| | |
|--|--|
| Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности | Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов) |
| Основы организации двигательного режима | Режим дня старшекласников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом |
| Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования |
| Понятие телосложения и характеристика его основных типов | Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения |
| Способы регулирования массы тела человека | Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела |
| Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов |

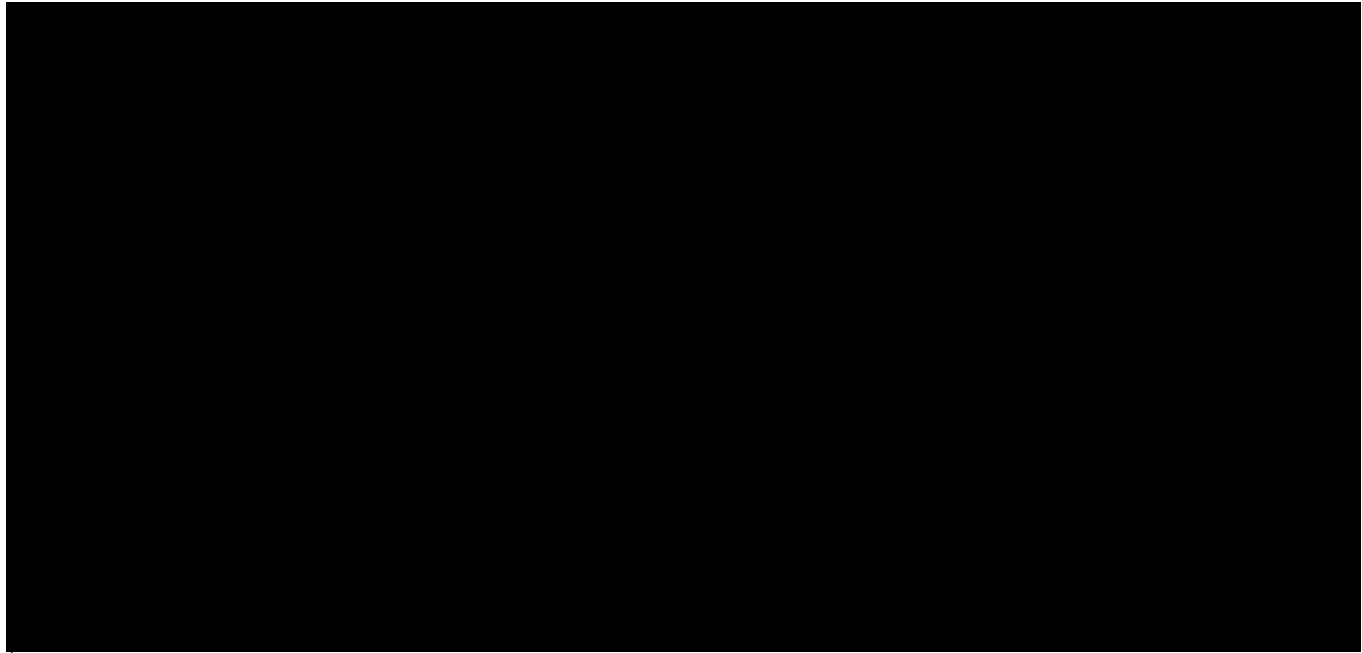
| | |
|---|---|
| Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств |
| Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения | Понятия: олимпийское движение. Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы | |
| Баскетбол | |
| Совершенство - вание техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| Совершенствование ловли и передачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| Совершенство - вание техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| Совершенство - вание техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |

| | |
|--|---|
| Совершенство - вание техники перемещения, владения мячом и развитие кон-диционных и ко-ординационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| Содержание курса | Тематическое планирование |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам |
| Гандбол | |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| Совершенствование ловли и передачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |

| | |
|--|---|
| | |
| Совершенство - вание техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| Совершенство - вание техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |
| Содержание курса | Тематическое планирование |
| Совершенство - вание техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |
| Совершенство - вание тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам |
| Волейбол | |

| | |
|--|---|
| Совершенство - вание техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения |
| Совершенство - вание техники приёма и передачи мяча | Варианты техники приёма и передачи мяча |
| Совершенство - вание техники подачи мяча | Варианты подачи мяча |
| Совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| Содержание курса | Тематическое планирование |
| | |
| Совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам |

| Футбол | |
|--|---|
| Совершенство - вание техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения |
| Совершенство - вание техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью |
| Совершенство - вание техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| Содержание курса | Тематическое планирование |
| | |
| Совершенство - вание техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) |



**Содержание
курса**

**Тематическое
планирование**

| | |
|---|--|
| <p>параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p> | <p>бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p> |
| <p>Развитие выносливости</p> | <p>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</p> |
| <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> | <p>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</p> |
| <p>Углубление знаний о спортивных играх</p> | <p>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</p> |

| | | |
|---|--|---|
| Самостоятельные занятия | <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p> | |
| Овладение организаторскими умениями | <p>Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p> | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | |
| | Юноши | Девушки |
| Совершенство - вание строевых упражнений | <p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p> | |
| Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | <p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении</p> | |
| Совершенствование общеразвивающих | <p>Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг).</p> | <p>Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами.</p> |

| Содержание курса | Тематическое планирование | |
|--|--|---|
| упражнений с предметами | гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами | скакалкой, большими мячами |
| Освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём 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. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад | Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков | 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, высота 110 см) |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</p> | <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> | <p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> |
| <p>Развитие координационных способностей</p> | <p>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</p> | |
| <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | <p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью</p> | <p>Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов</p> |

| Содержание курса | Тематическое планирование | |
|--|--|-------------------------|
| | ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | и с предметами, в парах |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча | |
| Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | |
| Знания | 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 | |

| | |
|--|--|
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями |
| Овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками |
| Лёгкая атлетика | |
| | Юноши Девушки |
| Совершенство - вание техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег |

| Содержание курса | Тематическое планирование | |
|--|---|---|
| Совершенство - вание техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м | Бег в темпе равномерном и переменном 15—20 мин, бег на 2000 м |
| Совершенство - вание техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13 | — 15 шагов разбега |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9 | — 11 шагов разбега |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Совершенство - ванне техники метания в цель и на дальность</p> | <p>Метание мяча весом 150 г с 4—5 броско-вых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 броско-вых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную</p> | <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега</p> |
| <p>Содержание курса</p> | <p>Тематическое планирование</p> | |
| | <p>цель (2 x 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 x 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> | <p>на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> |

| | | |
|--|---|--------------------------|
| Развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка | |
| Развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | |
| Развитие координационных способностей | 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками | |
| Знания | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований | |

| | | |
|---|--|---|
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой | |
| Совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками | |
| Содержание курса | Тематическое планирование | |
| Лыжная подготовка | | |
| | 10 класс | 11 класс |
| Освоение техники лыжных ходов | Переход с одно-временных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши) | 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) |
| Знания | 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 | | |
| Освоение техники владения приёмами | Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка | |

| | |
|---|---|
| Развитие координационных способностей | Проходимый материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| Знания | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца |
| Содержание курса | Тематическое планирование |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами |
| Освоение организаторских умений | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств |
| Содержание курса | Тематическое планирование |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | |
| Как правильно тренироваться | Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья) |

| | |
|--|--|
| Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами |
| Совершенствуйте координационные способности | Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта |
| Ритмическая гимнастика для девушек | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения |

| | |
|---|--|
| Атлетическая гимнастика для юношей | История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп |
| Роликовые коньки | История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы |
| Оздоровительный бег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях |
| Дартс | История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры |
| Аэробика | История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики |
| Рефераты и итоговые работы | |

**Годовой план – график прохождения программного материала для учащихся 10
класса при трехразовых занятиях в неделю**

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|----------|--|-------------------|--------------------------------------|------------|---------------|---------------|
| | | недель | Количество недель в четверть | | | |
| | | 35 | 8 | 8 | 10 | 9 |
| | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
| | | 105 | 24 | 24 | 30 | 27 |
| 1 | Базовая часть | 87 | 17 | 22 | 28 | 17 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 3 | | 10 | 8 |
| | Волейбол | 8 | | | 8 | |
| | Баскетбол | 13 | 3 | | 2 | 8 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | | 16 | | |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 | 10 | | | 10 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 | | | 16 | |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 | 2 | 4 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|-----------|----------|----------|----------|----------|
| | Вариативная часть Увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся | 18 | 7 | 2 | 2 | 7 |
| 2 | Русская лапта | 10 | 5 | | | 5 |
| 2.1 | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 11 класса при
трехразовых занятиях в неделю**

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|----------|--|-------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | недель | Количество недель в четверть | | | |
| | | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |
| | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
| | 102 | 24 | 24 | 30. | 24 | |
| 1 | Базовая часть | 86 | 21 | 21 | 30 | 15 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 1.2 | Спортивные игры Волейбол Баскетбол | 18 8 10 | 3 | | 8 3 | 4 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | | 16 | | |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 12 | | | 9 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 | | | 16 | |

| | | | | | | |
|-----|---|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1.6 | Элементы единоборств | 8 | 3 | 3 | | 2 |
| 2. | Вариативная часть. Увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся Народные игры: «Русская лапта» | 16 10 | 3 | | | 7 |
| 2.1 | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| | Всего часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | уровень | | | | | |
|----------|------------------------|-------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------------------|----------------|----------------|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 -17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0—4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 16 -17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9—7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 8,7 8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 -17 | 180 и ниже 190 | 195— 210 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170— 190 | 210 и выше 210 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------|-------------------------------------|--------|---------------------|------------------|-------------|------------|------------------------------------|---------------------|
| | | | | | 205— 220 | | | 170— 190 | |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 -17 | 1100 и ниже 1100 | 1200 и ниже | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050— 1200 1050— 1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16 -17 | 5 и ниже | 9—12 9—12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12—14 12—14 | 20 и выше 20 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|--|----------|----------|-------------|------------------------|----------|----------------|-----------|
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 17 | 4 и ниже | 8-9 9-10 | 11 и выше 12 и выше | 6 и ниже | 13-15 13-15 | 18 и выше |
|---|---------|--|----------|----------|-------------|------------------------|----------|----------------|-----------|

