

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10


ИМЕНИ БОНДАРЕНКО К.А., КАВАЛЕРА ОРДЕНА  
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ II СТЕПЕНИ

СТАНИЦА НОВОМЫШАСТОВСКАЯ

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 28 августа 2021 года протокол № 1

Председатель  Вервыкишко Е.И.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования (класс) - среднее общее образование 10-11 класс

Количество часов – **204 часа (102 часа в год)**

Учитель – **Косач Алексей Леонидович**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования

с учетом примерной программы: *В.И.Ляха Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. 3 издание М: Просвещение, 2019*

с учетом УМК: *Учебник- Физическая культура: 10-11 класс: учеб. для общеобразовательных. организаций/ В.И. Лях Базовый уровень изд.-М.: Просвещение, 20154. -255 с.*

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на весь уровень образования среднего общего образования 10 – 11 класс в соответствии требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программой по физической культуре, включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з), авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника В. И.Ляха 10 - 11 классы» (автор В.И. Лях), М., «Просвещение», 2014 г.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-оздоровительной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Главной целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на расширение следующих задач:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния стрессам;
- ✓ формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- ✓ дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно–силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- ✓ формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- ✓ формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- ✓ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, знании занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- ✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма,
- ✓ развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- ✓ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- ✓ закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их

организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

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, выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Обоснованием для внесения изменения в рабочую программу В.И.Ляха «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы» (-М.: «Просвещение» 2015 год) послужили региональный компонент и возможности материально-технической базы учебного учреждения. В связи с этим *в рабочей программе* тема «лыжная подготовка» *заменена на кроссовую*. *Остальное распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре составлено в соответствии с рабочей программой В.И.Ляха «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы»* (-М.: «Просвещение» 2019год).

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123).

**Работа с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе** (из письма Минобразования России от 31.10.2003г. №13-51-263/123, об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой)

*«При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.*

*Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.*

*Основной акцент в оценивании достижений по физической культуре учащихся должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, при самых незначительных изменениях в физических возможностях, обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся, выставляется положительная отметка.*

*Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре. Старательно выполнял задания учителя, овладевал доступными ему навыками самостоятельных занятий*

оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры».

Программа рассчитана на 204 часа (3 часа в неделю 10 класс; 3 часа в неделю-11 класс).

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА»ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
  - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
  - систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- Регулятивные универсальные учебные действия:
- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

##### ***1.Гражданского воспитания:***

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие

любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### ***2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:***

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

### ***3. Духовно-нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:***

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость,

благородство.

***4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):***

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

***5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания):***

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

***6. Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

***7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:***

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности



обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### ***8. Экологического воспитания:***

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и

безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета

«Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта





**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Общей целью образования в области физической культуры является 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, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

#### **Знания о физической культуре**

##### ***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. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

##### ***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 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.

### ***Закрепление навыков закаливания.***

10-11 класс. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

### ***Закрепление приёмов саморегуляции***

10-11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **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).

### **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.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приемов само страховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

### **Физическое совершенствование**

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

**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.

#### **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(10класс 3 ч. в неделю-102 часа; 11класс 3 часа в неделю- 102 часа; всего 204 часа.)

Содержание курса	Тематическое планирование			Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре – 14 часов</b> <i>10кл.- 7часов; 11кл. -7 часов</i>					
<b>Социокультурные основы</b>	<b>10 класс.</b> 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. <b>11 класс.</b> Спортивно-оздоровительные системы физических			<b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Характеризуют</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. <b>Определяют</b> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Сравнивают</b> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. <b>Объясняют</b> , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. <b>Анализируют</b> положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	<b>1,2,3,4,5</b>



	<p>упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p>Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>				
--	--	--	--	--	--

<p><i>Психолого-педагогические основы</i></p>	<p><b>10 класс.</b></p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p><b>Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.</b></p> <p><b>11 класс.</b></p> <p>Основы</p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p><b>Регулярно контролируя</b> длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p><b>Укрепляют</b> мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. <b>Соблюдают</b> элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p><b>Раскрывают</b> значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p><b>Составляют</b> личный план физического самовоспитания.</p> <p><b>Выполняют</b> упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p><b>Осмысливают</b>, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. <b>Выполняют</b> комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p><b>Оборудуют</b> с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p><b>Разучивают</b> и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p><b>Соблюдают</b> основные гигиенические правила.</p> <p><b>Выбирают</b> режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p><b>Выполняют</b> основные правила организации распорядка дня.</p> <p><b>Объясняют</b> роль и значение занятий физической культурой, в профилактике вредных привычек</p>	<p><b>4,5,6</b></p>
---	---	--------------------------------	---	---------------------

<p><i>Медико-биологические основы</i></p>	<p>организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.</p> <p>Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.</p> <p>Способы регулирования массы тела.</p>				<p>4,5,6</p>
<p><i>Закрепление навыков закаливания.</i></p>	<p><b>10-11класс</b>          Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»» (ГТО) <i>(абзац введён Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)</i></p>		<p><b>В</b>          проц          ессе          Урок          а</p>		<p>1,2,4,5,6</p>
<p><i>Закрепление приёмов саморегуляции</i></p>	<p><b>10 класс.</b> Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.</p>	<p><b>В</b>          проце          ссе          урока</p>			<p>5,6,8</p>

	<p>Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p><b>11 класс.</b> Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>Вредные</b></p>					5,6,7
--	---	--	--	--	--	-------

	<p><b>привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.</b></p> <p><b>10-11 класс.</b></p> <p><b>Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.</b></p> <p><b>10-11 класс.</b></p> <p>Аутогенная тренировка.</p> <p>Психомышечная и психорегулирующая тренировка.</p> <p>Элементы йоги.</p>				5,6,7
					5,7
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность - в процессе уроков, самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>					
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных</p>	<p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>		<p><b>Выполняют</b> упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p><b>Осмысливают</b>, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>		<b>1</b>

<p>перемен).</p> <p>Планирование занятий физической подготовкой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>			
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность - в процессе уроков, самостоятельные занятия физическими упражнениями</b></p>			
<p>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</p> <p><i>(Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (абзац введён Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)</i></p>	<p>Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика утомления.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p><b>1,5,6</b></p>

<b>Прикладная деятельность - самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>			
Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки			
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
<b>Базовые виды спорта школьной программы</b>			
<b>Баскетбол –29 часов</b>			
<b>10кл. -14 часов, 11 кл. -15 часов</b>			
<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6
<b>Совершенствование ловли и передач мяча</b>	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6
<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	5,6
<b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6

<b>Совершенствование техники защитных действий</b>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.	4,6
<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6
<b>Совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	2,6
<b>Волейбол - 29 часов 10 кл. - 15 часов, 11 кл. - 14 часов</b>			
<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6



<b>Совершенствование техники приема и передач мяча</b>	Варианты приема и передач мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.	6
<b>Совершенствование техники подачи мяча</b>	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6
<b>Совершенствование техники нападающего удара</b>	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	4,6
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6,7
<b>Совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6,7

<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности</p>	<p>3,6,7</p>
<p><b>Футбол - 12 часов</b> <b>10 кл. - 6 часов, 11 кл. - 6 часов</b></p>			
<p><b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности</p>	<p>6</p>
<p><b>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</b></p>	<p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности</p>	<p>6</p>
<p><b>Совершенствование техники ведения мяча</b></p>	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности</p>	<p>6</p>

<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	6,7
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.	6,8
<b>Совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований, соблюдение правила безопасности	1,6
<b>Гимнастика с элементами акробатики- 36 часов</b> 10кл. - 18 часов, 11кл. - 18 часов			
<b>Совершенствование</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	

<b>строевых упражнений</b>	<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>	<p><i>Чётко выполняют строевые упражнения</i> (строевые приёмы)  Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений  Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Изучают историю гимнастики с тики и Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.  Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.  Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.</p>	2,6
<b>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</b>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений	4,6
<b>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</b>	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	6,8

<p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b></p>	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем 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. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад</p>	<p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок</p>	<p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах</p>	<p>5,6</p>
<p><b>Освоение и совершенствование опорных прыжков</b></p>	<p>Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)</p>	<p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Используют технику данных упражнений</p>	<p>6</p>
<p><b>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</b></p>	<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	<p>Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения</p>	<p>6</p>
<p><b>Развитие координационных способностей</b></p>	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических</p>	<p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей</p>	<p>5,6</p>	

	упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика			
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	6
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6
<b>Развитие гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		Используют данные упражнения для развития гибкости.	6
<b>Знания о физической культуре</b>	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		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.	1,5,6

<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физ.и техн.подготовки	1,3,5,6
<b>Самостоятельные занятия</b>	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
<b>Лёгкая атлетика – 40 часов, кроссовая подготовка – 32 часа 10 кл. -18/16 часов, 11кл. - 18/16 часов</b>				
<i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (абзац введён Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)</i>				
<b>Совершенствование техники спринтерского бега</b>	юноши	девушки	<b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивают</b> её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	6
	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег			
<b>Совершенствование техники длительного бега</b>	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м		6

			безопасности	
<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		<p><b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности</p>	<b>6</b>
<b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега			6
<b>Совершенствования техники метания в цель и на дальность</b>	<p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 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 (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p>	<p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<b>6</b>



	<p>полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>		
<b>Развитие выносливости</b>	<p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p>	<p>Длительный бег до 20 мин</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	<p>6</p>
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>6</p>

<b>Развитие скоростных способностей</b>	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	6
<b>Развитие координационных способностей</b>	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	6
<b>Знания о физической культуре</b>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	1,4,5,6
<b>Совершенствование организаторских умений</b>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.	1,4,5,6
<b>Самостоятельные занятия</b>	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	1,4,5,6
<b>Элементы единоборств – 12 часов, 10кл. -6 часов, 11кл. - 6 часов</b>			
<b>Освоение техники владения приемами</b>	Приёмы само страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	Описывают технику выполнения приемов единоборства, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со	6

		сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.	
<b>Развитие координационных способностей</b>	Пройденный материал по приемам единоборств, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников» и т.д.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	6
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	6

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		по авторской программе (105 часов)	по рабочей программе (102 часа)
		<b>10-11кл.</b>	<b>10-11кл.</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>90</b>	<b>87</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	7	7
1.2.	Спортивные игры	20	20
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	20	20
1.5.	Лыжная подготовка	17	-
1.6.	Кроссовая подготовка	-	16
1.7.	Элементы единоборств	8	6
1.8.	Плавание	-	-
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одной или нескольких видов спорта	9	9

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Печатные пособия</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Лях В.И. Физическая культура Примерные рабочие программы 10–11 класс –Учебное пособие для общеобразовательных организаций 3-е издание М.: Просвещение, 2019г.	Д	
1.3	Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 10-11классы Москва «Просвещение» 2013.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал

	учителей		«Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.5	Скамейки гимнастические	Г	
2.6	Стойки волейбольные	Д	
2.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
2.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.0	Канат для лазания	Д	
2.10	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Комплект матов гимнастических	Г	
2.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
2.14	Набор для подвижных игр	К	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.16	Стол для настольного тенниса	Д	
2.17	Комплект для настольного тенниса	Г	
2.18	Мячи футбольные	Г	
2.19	Мячи баскетбольные	Г	
2.20	Мячи волейбольные	Г	
2.21	Сетка волейбольная	Д	
2.22	Оборудование полосы препятствий	Д	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		

3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
4.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.3	Многофункциональная спортивная площадка	Д	

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания

Методического объединения

учителей технолого-эстетического цикла,

учителей физической культуры и ОБЖ СОШ № 10

от 25 августа 2021 года

\_\_\_\_\_ Миренкова О.Б.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_

подпись

Руденко Е.С.

Ф. И. О.

27 августа 2021 года

подпись руководителя МО



