

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Промышленновская средняя общеобразовательная школа №2»

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы:

от 31 августа 2021 г.

№ 226

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора:

31 августа 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 10-11 классов
(базовый)

Автор – составитель:
Полуэктова Анна Ивановна, ,
учитель физической культуры;
Ткаченко Александр Алексеевич,
учитель физической культуры.

Принято педагогическим советом

МБОУ «Промышленновская СОШ №2»

Протокол № 11 от 30.08. 2021 г.

Пгт. Промышленная

2021

1

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
2.	Содержание учебного предмета	9
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	20

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 10 класс

- Учащийся 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).
- Учащийся 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 11 класс

- Учащийся 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).
- Учащийся 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.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как 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;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) 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;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - б) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
 - 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 - 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 - 9) 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;
 - 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 - 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
 - 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
 - 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
 - 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

- 1) 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;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) 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;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) 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;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) 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.

Предметные результаты освоения учебного предмета: «Физическая культура»

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

досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

б) для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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 корректирующих 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, 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). 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, пользование баней.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

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 оздоровительного бега.

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

Баскетбол

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные

тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Гимнастика с элементами акробатики

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. 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). 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. 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. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. 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. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и 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. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 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. 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «пругом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

11 класс

Физическая культура как область знаний

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

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 оздоровительного бега.

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).

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. 10 класс Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. **ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.** Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Упражнения в равновесии

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие 60,100м, спринтерский бег, низкий старт, средние и длинные дистанции, бег с изменением скорости, 6-минутный бег, эстафетный бег, барьерный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Прыжковая

подготовка, развитие прыгучести; прыжках в длину с места и высоту с разбега; прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега; Метание мяча с разбега, Метание гранаты с разбега с пяти, семи шагов.

Гимнастика с элементами акробатики

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. 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). 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Атлетические единоборства как система самозащиты.

Лыжная

подготовка

Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные. Повторный бег на лыжах 4x500м. Круговая тренировка 2x1км. Минутный бег 5x5мин. одновременным бесшажным ходом. Темповый бег попеременным двухшажным ходом. Преодоление подъемов и препятствий. Интервальный бег в лыжных гонках. Эстафеты на дистанции 500м. Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3км. Передвижение попеременным одношажным ходом. Эстафета со сменой направляющего. Прохождение дистанции 5км. Спуски с горы в низкой стойке

Баскетбол.

Ловля и передача, ведение мяча. Позиционное нападение. Техника перемещения и остановок. Броски в кольцо, двухсторонняя игра. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча со средней дистанции в кольцо, тактическое взаимодействие. Тактические действия, овладение техникой броска. Овладение мячом противодействия. Зонная защита. Отвлекающие приемы.

Волейбол.

Передача мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Нападающий удар переводом вправо. Нападающий удар по линии. Прием и передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. подача мяча со сменой зоны подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара.

Страховка при блокировании

Футбол

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Подготовка к выполнению видов испытаний

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА
ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
	10 класс	11 класс	Итого
Физическая культура как область знаний	В процессе урока		
Физическое совершенствование			
Легкая атлетика	20	18	
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	
Спортивные игры (баскетбол)	10	10	
Спортивные игры (волейбол)	10	10	
Спортивные игры (футбол)	4	4	
Лыжная подготовка	10	12	
Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО	В процессе урока		
ИТОГО:	68	68	

Календарно- тематическое планирование 10 класс

раздел	тема	Количество часов
Физическая культура как область знаний		
	Организация и проведение туристических Требования к технике безопасности.	1
Легкая атлетика	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Эстафетный бег.	1
	Бег 100 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1

	Прыжки в длину с разбега.Прыжок в длину с места	1
	Метание гранаты 500гр (дев.), 700гр (юн.).	1
	Челночный бег 3x10м. – на результат. Прыжки длину с разбега. Бег 2000м.(девушки),3000 м. (юноши).	1
	Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	Метание гранаты 500гр (дев.), 700гр (юн.). Бег 30м.	1
	Круговая тренировка (4-5 станций)	1
Спортивные игры.Баскетбол		
	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча после отскока от щита.	1
	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
	Тактические действия в защите.	1
	Учебная игра	1
	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок	1
	Учебная игра	1
	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок	1
	Учебно- тренировочная игра	1
	Учебная играпо правилам	1
Гимнастика		
	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад.	1
	Элементы акробатики: Сед углом (дев.).Длинный кувырок (юн.)	1
	Элементы акробатики: Стойка на лопатках (дев.) стойка на руках с помощью.	1
	Акробатическая комбинация	1
	Акробатическая комбинация	1
	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор (юн.) Соскок вперед и назад с поворотом (дев.), переход в упор (юн.)	1
	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1
	Наскок, в упор присев и соскок прогнувшись	1

	Лазание по канату в три приема и в два приема. Подготовка к ГТО.	1
	Лазание по канату в три приема и в два приема. Подготовка к ГТО.	1
	Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком	1
	Повторение опорного прыжка	1
	Совершенствование опорного прыжка	1
	Гимнастическая полоса препятствий	1
Физическая культура как область знаний		
	Всероссийский комплекс ГТО	1
Лыжная подготовка		
	Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход.	1
	Одновременный двухшажный ход.	1
	Одновременный бесшажный ход.	1
	Одновременный одношажный ход.	1
	Переход с одновременного на попеременный	1
	Прохождение дистанции 3 км.	1
	Спуски и подъемы	1
	Спуск со склона с поворотами.	1
	Эстафета с преодолением препятствий	1
	Прохождение дистанции до 5 км. Подготовка к ГТО.	1
Физическая культура как область знаний		
	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
Спортивные игры. Волейбол.		
	Техника безопасности. Прием мяча снизу двумя руками.	1
	Прием мяча снизу после подачи.	1

	Прием мяча снизу двумя руками.	1
	Одиночное блокирование.	1
	Вторая передача в зону 2 и 4.	1
	Прямая верхняя подача.	1
	Первая передача в зону 3 с подачи.	1
	Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра	1
	Учебная игра по правилам.	1
Спортивные игры. Футбол		
	Т.Б. на уроках спортивных игр. Удар средней частью подъема	1
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар внутренней частью подъема.	1
	Совершенствование техники ведения. Удар внешней частью подъема.	1
	Совершенствование техники ведения. Остановка катящего мяча подошвой.	1
	Игра мини-футбол	1
	Игра мини-футбол	1
Легкая атлетика		
	Техника безопасности. Старт и стартовый разгон.	1
	Метание гранаты 500гр (дев.), 700гр (юн.).	1
	Бег в равномерном темпе до 20 мин	1
	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места	1
	Метание теннисного мяча в цель <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	1
	Медленный бег до 3000 м.	1
	Бег 100 м. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	1
	Бег 2000 м (дев.) и 3000 м (мал.) <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	1
Физическая культура как область знаний		
	Осанка и телосложение. Первая помощь при травмах. Контроль за состоянием здоровья.	1

Календарно- тематическое планирование 11 класс

раздел	тема	Количество часов
Физическая культура как область знаний		
	Организация и проведение туристических Требования к технике безопасности.	1
Легкая атлетика		
	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Эстафетный бег.	1
	Бег 100 м. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	1
	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места	1
	Метание гранаты 500гр (дев.), 700гр (юн.).	1
	Челночный бег 3х10м. – на результат. Прыжки в длину с разбега. Бег 2000м.(девушки), 3000 м. (юноши).	1
	Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	Метание гранаты 500гр (дев.), 700гр (юн.). Бег 30м.	1
	Круговая тренировка (4-5 станций)	1
Спортивные игры. Баскетбол		
	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча после отскока от щита.	1
	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
	Тактические действия в защите.	1
	Учебная игра	1
	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок	1
	Учебная игра	1

	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок	1
	Учебно- тренировочная игра	1
	Учебная игра по правилам	1
Гимнастика		
	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад.	1
	Элементы акробатики: Сед углом (дев.).Длинный кувырок (юн.)	1
	Элементы акробатики: Стойка на лопатках (дев.) стойка на руках с помощью.	1
	Акробатическая комбинация	1
	Акробатическая комбинация	1
	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор (юн.) Соскок вперед и назад с поворотом (дев.), переход в упор (юн.)	1
	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1
	Наскок, в упор присев и соскок прогнувшись	1
	Лазание по канату в три приема и в два приема. Подготовка к ГТО.	1
	Лазание по канату в три приема и в два приема. Подготовка к ГТО.	1
	Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги.Девочки: прыжок боком	1
	Повторение опорного прыжка	1
	Совершенствование опорного прыжка	1

	Гимнастическая полоса препятствий	1
Физическая культура как область знаний		
	Всероссийский комплекс ГТО	1
Лыжная подготовка		
	Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход.	1
	Одновременный двухшажный ход.	1
	Одновременный бесшажный ход.	1
	Одновременный одношажный ход.	1
	Переход с одновременного на попеременный	1
	Прохождение дистанции 3 км.	1
	Спуски и подъемы	1
	Спуск со склона с поворотами.	1
	Эстафета с преодолением препятствий	1
	Прохождение дистанции до 5 км. Подготовка к ГТО.	1
Физическая культура как область знаний		
	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
Спортивные игры. Волейбол.		
	Техника безопасности. Прием мяча снизу двумя руками.	1
	Прием мяча снизу после подачи.	1

	Прием мяча снизу двумя руками.	1
	Одиночное блокирование.	1
	Вторая передача в зону 2 и 4.	1
	Прямая верхняя подача.	1
	Первая передача в зону 3 с подачи.	1
	Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра	1
	Учебная игра по правилам.	1
Спортивные игры. Футбол		
	Т.Б. на уроках спортивных игр. Удары по мячу головой в прыжке	1
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар лбом с места.	1
	Совершенствование техники ведения. Удар боковой частью головы.	1
	Совершенствование техники ведения. Обманные движения (финты).	1
	Игра мини-футбол	1
	Игра мини-футбол	1
Легкая атлетика		
	Техника безопасности. Старт и стартовый разгон.	1
	Метание гранаты 500гр (дев.), 700гр (юн.).	1
	Бег в равномерном темпе до 20 мин	1
	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места	1
	Метание теннисного мяча в цель <u>Подготовка к сдачи норм ГТО.</u>	1
	Медленный бег до 3000 м.	1

	Бег 100 м. <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	1
	Бег 2000 м (дев.) и 3000 м (мал.) <u>Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	1
Физическая культура как область знаний		
	Осанка и телосложение. Первая помощь при травмах. Контроль за состоянием здоровья.	1