

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена ФУМО, протокол от 28.06.2016г. № 2/16-3), на основе учебного пособия для общеобразовательных организаций «Физическая культура Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10 – 11 классы»/ М.: Просвещение, 2019; учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» с.Айкино.

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 решение следующих **задач**:

- содействию гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологических 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, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности к регулярным занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

В виду отсутствия условий для выполнения практических занятий по разделу «Плавание» изучение проходит только теоретически. Раздел «Единоборства» включен в раздел «Гимнастика».

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре(базового уровня)разработана из расчета 204 часа за два года обучения (в 10 – 11 классах), по 3 часа в неделю.

Учебно-методическое обеспечение:

1. В.И. Лях «Физическая культура. 10 – 11 классы. Базовый уровень» – М.: Просвещение.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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

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

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование 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, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

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

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

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психо-мышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

10 класс

Раздел программы	Физическая культура и здоровы образ жизни	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование
<p>1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре</p>	<p>1. Правовые основы физической культуры и спорта: Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Закон РФ «Об образовании» (принят в 2012 г.)</p> <p>2. Понятие о физической культуре личности: Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры.</p> <p>3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья: Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень</p>	<p>1.Адаптивная физическая культура: Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация, физическая рекреация.</p> <p>2.Современные спортивно-оздоровительные системы физической культуры: Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинг, степ-аэробики, бодибилдинга, вело-аэробики, аква-аэробики, тренажёров и тренажёрных устройств.</p>	

физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.

4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов. Пришкольных площадок и стадионов, не стандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

5. Основные формы и виды физических упражнений:

Понятие «физическое упражнение». Внутренне и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.

6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок- основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

7. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности:

Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на

основе простейших проб и контрольных тестов.

8. Основы организации двигательного режима:

Режим дня старшекласников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

9. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований:

Спортивно-массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

10. Понятия телосложения и характеристика его основных типов:

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

11. Способы регулирования массы тела человека:

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению по снижению массы тела.

	<p>12. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры: Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.</p> <p>13. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение: Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, МОК. Краткие сведения об истории древних и современных О.И.</p> <p>14.Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: Понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний 5-й ступени комплекса ГТО.</p> <p>15. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке: Техника безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правила выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО, способы регулирования нагрузки и контроль за ней.</p>		
<p>2. Базовые виды спорта школьной</p>	<p>1. Знания: – Биомеханические основы техники</p>	<p>1. Самостоятельные занятия: Тренировка в оздоровительном беге для</p>	<p>1. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий и</p>

<p>программы. 2.1 Лёгкая атлетика</p>	<p>бега, прыжков и метания.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. – Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. – Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. – Прикладное значение легкоатлетических упражнений. – Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. – Доврачебная помощь при травмах. – Правила соревнований. <p>2. Совершенствование организаторских умений: выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.</p>	<p>развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>2. Развитие выносливости: длительный бег до 20-25 мин., кросс, бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p>4. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из разных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p>5. Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; Бег с преодолением препятствий и на местности; Прыжки через препятствия и на точность приземления; Метание различных предметов из разных и.п на точность и на дальность обеими руками.</p>	<p>низкий старт до 40 м., стартовый разгон, бег на результат на 100м., эстафетный бег.</p> <p>2. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе по 20-25 мин. Бег на 2000 м.(д), 3000 м.(ю)</p> <p>3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p>4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p> <p>5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание мяча 150 гр. 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 12-14 м. (д) и до 20 м.(ю). Метание гранаты 300-500 г. (д) и 500-700 г. (ю) с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и</p>
---	--	--	---

			<p>заданное расстояние (ю); в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2x2 м.) с расстояния 10-12 м. (ю); Бросок набивного мяча 3 кг (ю.) и 2 кг. (д.) двумя руками из разных и.п. с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>
2.2 Баскетбол	<p>1. Углубление знаний о спортивных играх: Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>2. Самостоятельные занятия: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; Игровые упражнения по</p>	<p>1. Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.;</p>	<p>1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2. Совершенствование ловли и передачи мяча: Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>3. Совершенствование техники ведения мяча: Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>4. Совершенствование техники бросков мяча: Варианты бросков мяча без сопротивления и с</p>

	<p>совершенствованию технических приёмов; Подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.</p> <p>3. Овладение организаторскими умениями: Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.</p>	<p>Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.</p> <p>2. Развитие выносливости: Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с. до 18 мин.</p> <p>3. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. на расстояние от 10 до 25 м., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-12 с., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	<p>сопротивлением защитника.</p> <p>5. Совершенствование техники защитных действий: Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>6. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.</p> <p>7. Совершенствование тактики игры: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.</p>
<p>2.3 Плаванье</p>	<p>1. Знания: Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне.</p> <p>2. Овладение организаторскими</p>		

	<p>способностями: Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.</p>		
<p>2.4 Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>1. Знания: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>2. Самостоятельные занятия: Программы тренировок с использованием гимнастических нарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>3. Овладение организаторскими умениями: Выполнения обязанностей помощника судьи и инструктора Проведение занятий с младшими школьниками.</p>	<p>1. Развитие координационных способностей: Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнений с гимнастической скамейкой, гимнастическом бревне, стенке, снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p> <p>2. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: ЮНОШИ: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивным мячом. ДЕВУШКИ: Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой,</p>	<p>1. Совершенствование строевых упражнений: Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение их колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p>2. Совершенствование ОРУ без предметов: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на мете и в движении.</p> <p>3. Совершенствование ОРУ с предметом: ЮНОШИ: упражнения с набивным мячом (5 кг), гантелями до 8 кг., гирями 16 и 24 кг., штангой, на тренажерах, с эспандером. ДЕВУШКИ: комбинации упражнений в обручах, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.</p> <p>4. Освоение и совершенствование висов и упоров:</p>

		<p>метание набивного мяча.</p> <p>4. Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.</p>	<p>ЮНОШИ: пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подъём переворотом.</p> <p>ДЕВУШКИ: Толчком ног подъём в упор, толчком двух ног вис углом .</p> <p>5. Освоение и совершенствование опорных прыжков: ЮНОШИ: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. ДЕВУШКИ: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высотой 110 см.).</p> <p>6. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: ЮНОШИ: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; Стойка на руках с помощью; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот беком; прыжки в глубину, с высоты 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. ДЕВУШКИ: сед углом; соя на коленях наклон назад; стойка на</p>
--	--	--	---

			лопатках.Комбинации из ранее освоенных элементов.
2.5 Лыжная подготовка	<p>1. Знания: Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>		<p>1.Освоение техники лыжных ходов: 10-переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъём и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю).</p>
2.6 Волейбол	<p>1.Углубление знаний о спортивных играх: Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психически процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>2. Самостоятельные занятия: – упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости;</p>	<p>1. Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с</p>	<p>1.Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2. Совершенствование техники приёма и передачи мяча: Варианты техники приёма и передачи мяча.</p> <p>3. Совершенствование техники подачи мяча: Варианты подачи.</p> <p>4. Совершенствование техники нападающего удара: Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>5.Совершенствование техники защитных действий: Варианты блокирования</p>

	<p>– игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов;</p> <p>– подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр;</p> <p>– самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.</p> <p>3. Овладение организаторскими умениями: Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p>	<p>акробатическими упражнениями и др.;</p> <p>Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами.</p> <p>Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.</p> <p>2. Развитие выносливости: Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с. до 18 мин.</p>	<p>нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка.</p> <p>6. Совершенствование тактики игры: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</p> <p>7. Овладение игрой т комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.</p>
<p>2.7 Футбол</p>	<p>1. Углубление знаний о спортивных играх: Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психически процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции; Комбинации из освоенных элементов</p>	<p>1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью.</p> <p>3. Совершенствование техники ведения мяча: Варианты ведения мяча без</p>

		<p>техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.;</p> <p>Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами.</p> <p>Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.</p>	<p>сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>4. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>5. Совершенствование техники защитных действий:</p> <p>Действия против игрока без мяча с мячом (выбивание, отбор, перехват).</p> <p>6. Совершенствование тактики игры:</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</p> <p>7. Овладение игрой т комплексное развитие психомоторных способностей:</p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>
--	--	--	---

Раздел программы	Физическая культура и здоровы образ жизни	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование
<p>1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре</p>	<p>1. Правовые основы физической культуры и спорта: Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Закон РФ «Об образовании» (принят в 2012 г.)</p> <p>2. Понятие о физической культуре личности: Физическая культура – важная часть культуры общества Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры.</p> <p>3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья: Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и</p>	<p>1. Адаптивная физическая культура: Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация, физическая рекреация.</p> <p>2. Современные спортивно-оздоровительные системы физической культуры: Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинг, степ-аэробики, бодибилдинга, вело-аэробики, аква-аэробики, тренажёров и тренажёрных устройств.</p>	

	<p>взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.</p> <p>4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:</p> <p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов. Пришкольных площадок и стадионов, не стандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>		
--	--	--	--

5. Основные формы и виды физических упражнений:

Понятие «физическое упражнение». Внутренне и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.

6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок- основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

7. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности:

Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на

основе простейших проб и контрольных тестов.

8. Основы организации двигательного режима:

Режим дня старшекласников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

9. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований:

Спортивно-массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

10. Понятия телосложения и характеристика его основных типов:

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

11. Способы регулирования массы тела человека:

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению по снижению массы тела.

	<p>12. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры: Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.</p> <p>13. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение: Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, МОК. Краткие сведения об истории древних и современных О.И.</p> <p>14.Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: Понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний 5-й ступени комплекса ГТО.</p> <p>15. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке: Техника безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правила выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО, способы регулирования нагрузки и контроль за ней.</p>		
<p>2.Базовые виды спорта школьной</p>	<p>1. Знания: – Биомеханические основы техники</p>	<p>1. Самостоятельные занятия: Тренировка в оздоровительном беге для</p>	<p>1. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий и</p>

<p>программы 2.1.Лёгкая атлетика</p>	<p>бега, прыжков и метания.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. – Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. – Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. – Прикладное значение легкоатлетических упражнений. – Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. – Доврачебная помощь при травмах. – Правила соревнований. <p>2. Совершенствование организаторских умений: Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.</p>	<p>развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>2. Развитие выносливости: длительный бег до 20-25 мин., кросс, бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p>4. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из разных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p>5. Развитие координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; – бег с преодолением препятствий и на местности; – прыжки через препятствия и на точность приземления; – метание различных предметов из разных и.п на точность и на дальность обеими руками. 	<p>низкий старт до 40 м., стартовый разгон, бег на результат на 100м., эстафетный бег.</p> <p>2. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе по 20-25 мин. Бег на 2000 м.(д), 3000 м.(ю)</p> <p>3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p>4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p> <p>5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание мяча 150 гр. 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 12-14 м. (д) и до 20 м. (ю). Метание гранаты 300-500 г. (д) и 500-700 г. (ю) с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и</p>
--	--	---	--

			<p>заданное расстояние (ю); в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2x2 м.) с расстояния 10-12 м. (ю); Бросок набивного мяча 3 кг (ю.) и 2 кг. (д.) двумя руками из разных и.п. с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>
2.2 Баскетбол	<p>1. Углубление знаний о спортивных играх: Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>2. Самостоятельные занятия: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; Игровые упражнения по</p>	<p>1. Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.;</p>	<p>1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2. Совершенствование ловли и передачи мяча: Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>3. Совершенствование техники ведения мяча: Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>4. Совершенствование техники бросков мяча: Варианты бросков мяча без сопротивления и с</p>

	<p>совершенствованию технических приёмов; Подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.</p> <p>3. Овладение организаторскими умениями: Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.</p>	<p>Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.</p> <p>2. Развитие выносливости: Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с. до 18 мин.</p> <p>3. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. на расстояние от 10 до 25 м., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-12 с., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	<p>сопротивлением защитника.</p> <p>5. Совершенствование техники защитных действий: Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>6. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.</p> <p>7. Совершенствование тактики игры: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.</p>
<p>2.3 Плаванье</p>	<p>1. Знания: Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаваньем в открытых водоёмах и бассейне.</p> <p>2. Овладение организаторскими</p>		

	<p>способностями: Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.</p>		
<p>2.4 Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>1. Знания: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>2. Самостоятельные занятия: Программы тренировок с использованием гимнастических нарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>3. Овладение организаторскими умениями: Выполнения обязанностей помощника судьи и инструктора Проведение занятий с младшими школьниками.</p>	<p>1. Развитие координационных способностей: Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнений с гимнастической скамейкой, гимнастическом бревне, стенке, снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p> <p>2. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: ЮНОШИ: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивным мячом. ДЕВУШКИ: Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых способностей:</p>	<p>1. Совершенствование строевых упражнений: Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение их колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p>2. Совершенствование ОРУ без предметов: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на мете и в движении.</p> <p>3. Совершенствование ОРУ с предметом: ЮНОШИ: упражнения с набивным мячом (5 кг), гантелями до 8 кг., гириями 16 и 24 кг., штангой, на тренажерах, с эспандером. ДЕВУШКИ: комбинации упражнений в обручах, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.</p> <p>4. Освоение и совершенствование висов и</p>

		<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.</p> <p>4. Развитие гибкости:</p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.</p>	<p>упоров:</p> <p>ЮНОШИ: пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подъём переворотом.</p> <p>ДЕВУШКИ: Толком ног подъём в упор, толчком двух ног вис углом .</p> <p>5. Освоение и совершенствование опорных прыжков:</p> <p>ЮНОШИ: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. 11 кл.</p> <p>ДЕВУШКИ: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высотой 110 см.).</p> <p>6. Освоение и совершенствование акробатических упражнений:</p> <p>ЮНОШИ: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; Стойка на руках с помощью; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот беком; прыжки в глубину, с высоты 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>ДЕВУШКИ: сед углом; соя на коленях наклон назад; стойка на</p>
--	--	--	---

			лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
2.5 Лыжная подготовка	<p>1. Знания: Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>		<p>1. Освоение техники лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 8 км. (ю).</p>
2.6 Волейбол	<p>1. Углубление знаний о спортивных играх: Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>1. Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах,</p>	<p>1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 2. Совершенствование техники приёма и передачи мяча: Варианты техники приёма и передачи мяча. 3. Совершенствование техники подачи мяча: Варианты подачи. 4. Совершенствование техники нападающего удара:</p>

	<p>2. Самостоятельные занятия: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; Подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.</p> <p>3. Овладение организаторскими умениями: Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p>	<p>у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.</p> <p>2. Развитие выносливости: Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с. до 18 мин.</p>	<p>Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>5. Совершенствование техники защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка.</p> <p>6. Совершенствование тактики игры: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</p> <p>7. Овладение игрой т комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.</p>
2.7 Футбол	<p>1. Углубление знаний о спортивных играх: Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание</p>	<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метание</p>	<p>1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>

	<p>нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.</p>	<p>Варианты остановок мяча ногой и грудью. 3. Совершенствование техники ведения мяча: Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 4. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 5. Совершенствование техники защитных действий: Действия против игрока без мяча с мячом (выбивание, отбор, перехват). 6. Совершенствование тактики игры: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. 7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>
--	---	---	---

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	в процессе уроков
2	Базовые виды спорта		
2.1	Лёгкая атлетика	15	15
2.2	Баскетбол	12	12
2.3	Плавание	3	3
2.4	Гимнастика с элементами акробатики и единоборства	18	18
2.5	Лыжная подготовка	18	18
2.6	волейбол	14	14
2.7	футбол	7	7
2.8	Лёгкая атлетика	15	15
	Итого	102	102

Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной

информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- 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;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
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.

Выпускник на базовом уровне научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервнопсихической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).*