

Приложение  
к основной образовательной  
программе среднего общего  
образования муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа №27»  
г. Белгорода

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
среднее общее образование, 10-11 классы**

**уровень – базовый**

**2021 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура. 10-11 класс». М.Просвещение, 2018г. Рабочая программа **соответствует** требованиям **ФГОС СОО** и учебным планом МБОУ СОШ № 27 на 2021-2025 гг., утверждённая приказом № 276 от 30 августа 2021 года. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

**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. Цели программы реализуются в том числе через модули Программы воспитания и социализации МБОУ СОШ № 27 на 2021-2025 гг., утверждённой приказом № 276 от 30 августа 2021 года

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

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

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

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и вне- урочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др. *Уроки физической*

*культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремлённость, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса. В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать пре- вращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы. На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих коор- динационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсив- ность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы: метод вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный методы. Таким образом достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и мето- дические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направ- ленного прочувствования движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал разделов, содержащих информацию по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, для них чётко разработана структура и организация обучения. При

планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки. Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно связать темы между собой, определить объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности. Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им

разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями.

Согласно письму Минобрнауки России от 07.09.2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13.09.2010 г.

№ ЮН-02-09/4912 при планировании урочных и внеклассных занятий рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, входящих в муниципальную и региональную собственность. Если школа находится в бесснежном районе страны или отсутствуют должные условия, можно заменить тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других тем, таких, как «Гимнастика», «Спортивные игры». Это время можно запланировать также на освоение материала (по выбору учащихся, учителя, школы), учитывающего национальную или региональную специфику.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе**

#### ***Выпускник 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 нервно-психической 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, ручном мяче 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.).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №27
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности. При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных

способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ**

### **ПЛАНЕ**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Особенностью рабочей программы является включение в вариативную часть программного материала с учётом региональных особенностей темы «Русская лапта», на основе примерной программы для ДЮСШ по русской лапте. (Допущено комитетом РФ по физической культуре и спорту 2004 г).

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И**

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

### **УЧЕБНОГО КУРСА**

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

#### **Личностные результаты**

· воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,

прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологически направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
  - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
  - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
  - владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
  - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физической 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);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.
- Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение

владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

**объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

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

## Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 — 215
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50 —

### Освоить следующие двигательные умения,

#### навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши); # **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	класс	Уровень			
				Высокий	Средний	Низкий	Е
				Мальчики			
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	4,4	5,1 – 4,8	5,2	4,8
			17	4,3	5,0 - 4,7	5,1	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	16	7,3	8,0 – 7,7	8,2	8,0
			17	7,3	7,9 – 7,5	8,1	8,0
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,	16	230	195 - 210	100	210
			17	240	205 - 220	190	210

4.	Выносливость	6 - минутный бег	16	1500	1300 - 1400	1100	13
			17	1500	1300 - 1400	1100	13
5.	Гибкость	Наклон вперед из	16	15	9 - 12	5	20
		положения стоя, см.	17	15	9 - 12	5	20
6.	Силовые	Подтягивание, кол-во раз.	16	11	8 - 9	4	18
			17	12	9 - 10	5	18

#### Должны быть освоены:

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

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 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 из- бранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (пе- редвижение 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, за- каливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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

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

**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 (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 гим- настике (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения



роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

#### **Прикладная физкультурная деятельность**

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

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

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

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

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

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

**Единоборства (юноши):** приёмы самообороны; 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 единоборств:** совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. По итогам изучения каждого из разделов школьной

программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2016).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10—11 классы

3 ч в неделю, всего 210 ч

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	<b>Базовая часть</b>	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	8
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18
2.1	Спортивные игры	6	6
2.2	Русская лапта	12	12
	Всего количество часов:	102	102

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>		
<b>Правовые основы физической культуры и спорта</b>	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 туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.)	Раскрывают цели и задачи статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Среднего образования в РФ», «Среднего образования в области охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»
<b>Понятие о физической культуре личности</b>	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура», характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
<b>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</b>	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье, приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной системы); объясняют, почему из всех физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят так называемые физические упражнения
<b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</b>	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой; правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют технику безопасности на занятиях физической культурой и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями

	требования при занятиях физическими упражнениями	упражнениями
<b>Основные формы и виды физических упражнений</b>	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры физических упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощностью; виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества
<b>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</b>	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и в физической культуре
<b>Адаптивная физическая культура</b>	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию об основных видах: адаптивной физической культуре, физической реабилитации, двигательной реабилитации, физической рекреации; включая материалы из Паралимпийских игр
<b>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</b>	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки», анализируют упражнения ба спорта школьной программы, анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внутренних признаков, частоте дыхания, на основе простых функциональных
<b>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</b>	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки форм самостоятельных занятий, работают в парах с целью и проведения разных форм индивидуального контроля состояния организма и подготовленностью
<b>Основы организации</b>	Режим дня старшеклассников. Ориенти-	Раскрывают возможные

<b>двигательного режима</b>	ровочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности; сравнивают показатели среднесуточной совершаемых локомоций
<b>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</b>	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования	Раскрывают значение массовых мероприятий, основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнований, руководство, место проведения, участвующие команды, программа, условия проведения, порядок зачёта, порядок награждения участников и команд, формы заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций в СМИ «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»
<b>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</b>	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения	Сравнивают особенности типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленными на изменение телосложения и осанки, объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, называют средства для её формирования
<b>Способы регулирования массы тела человека</b>	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и снижению массы тела человека, раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению, перечисляют основные меры профилактики ожирения
<b>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</b>	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов, готовят доклады на эту тему
<b>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений</b>	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем, анализируют особенности физических упражнений, ограничения в их применении, ищут информацию о современных системах, готовят доклады
<b>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</b>	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и	Раскрывают основные особенности современного олимпийского движения, Олимпийских игр, анализируют роль физкультурно-массового движения, используя материал учебника

	современных Олимпийских игр	8—9 и 10—11 классов, готовят доклады об ист Олимпийских игр совре
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Баскетбол</b>		
<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование ловли и передачи мяча</b>	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

<p><b>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b></p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	<p>Составляют комбинации освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения и совершенствования игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование тактики игры</b></p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Меняют тактику освоенных взаимодействий в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия по баскетболу со сверстниками; осуществляют судейство; выполняют правила игры; уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют различные средства для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе, используют игровое средство активного отдыха</p>
<b>Волейбол</b>		
<p><b>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>	<p>Составляют комбинации освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техник игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</b></p>	<p>Варианты техники приёма и передачи мяча</p>	<p>Составляют комбинации освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования</p>

		техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники подачи мяча</b>	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации освоенных элементов техники подачи; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники нападающего удара</b>	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Составляют комбинации освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Меняют тактику освоенных взаимодействий в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	Организуют совместную деятельность по волейболу со сверстниками; осуществляют судейство; соблюдают правила игры; уважительно относятся к соперникам и управляют эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, принимают игровые действия для коррекции развития физических способностей



		Применяют правила под одежды для занятий на воздухе, используют иг средство активного отды
<b>Футбол</b>		
<b>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации освоенных элементов те передвижения; оценива передвижения, остано поворотов, стоек; выявл и осваивают способы их устранения; взаимодейс сверстниками в процес совместного обучения т игровых приёмов и дей соблюдают правила без
<b>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</b>	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Составляют комбинации освоенных элементов те ударов по мячу и оста оценивают технику их в выявляют ошибки и осв способы их устранения взаимодействуют со св процессе совместного о техникам игровых приё действий; соблюдают п безопасности
<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации освоенных элементов те ведения мяча; оценива ведения мяча; выявляю осваивают способы их у взаимодействуют со сверстниками в процес совместного обучения т игровых приёмов и дей соблюдают правила без
<b>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов тех- ники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации освоенных элементов те передвижения и владени оценивают технику пер и владения мячом; вы ошибки и осваивают сп устранения; взаимодейс сверстниками в процес совместного обучения т игровых приёмов и дей соблюдают правила без
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Составляют комбинации освоенных элементов те защитных действий; оц технику защитных дейс выявляют ошибки и ос способы их устранения взаимодействуют со св в процессе совместного техникам игровых приё

		действий; соблюдают п безопасности
<b>Совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Меняют тактику освоенных взаимодействий, меняют зависимости от ситуаций возникающих в процессе деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют эмоциями. Определяют утомления организма во время игровой деятельности, и принимают игровые действия для развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</b>	Упражнения <sup>1</sup> по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; 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 (мячами, теннисными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
<sup>1</sup> Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объём и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями учащихся.		
<b>Развитие выносливости</b>	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	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют упражнения для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

	максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	
<b>Углубление знаний о спортивных играх</b>	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	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют особенности физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и организацию игры
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	Используют названные упражнения, подвижные игры, игровые задания в самостоятельных занятиях для решения задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль физической нагрузки в этих занятиях
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	Организуют со сверстниками и младшими классами совместные занятия по играм, осуществляют комплектование команд, места проведения игр
<b>Русская лапта (Вариативная часть)</b>		
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
На освоение ловли и передач мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.	Овладевают основными приемами ловли и передач мяча в «русскую лапту»
На овладение техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно и устраняя типичные ошибки.
На освоение индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите	Моделируют тактику освоения игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и возникающих в процессе игровой деятельности
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам русской лапты	Овладевают терминологией, относящейся к избранной игре. Характеризуют технику выполнения соответствующих действий

		двигательных действий. Руководствуются правилами безопасности. Объясняют основы организации игры
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют игру в лапту как средство активного отдыха
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям

### Гимнастика с элементами акробатики

	Юноши	Девушки	
<b>Совершенствование строевых упражнений</b>	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		Чётко выполняют строевые упражнения
<b>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</b>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации разученных упражнений
<b>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</b>	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг).	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор	Описывают, анализируют технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплексы упражнений из изученных упражнений

	рук в упорена бруснях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	присев наодной ноге, соскок махом	
<b>Освоение и совершенствование опорных прыжков</b>	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику да упражнении
<b>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</b>	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражн составляют акробатичес комбинации из разучен упражнений
<b>Развитие координационных способностей</b>	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 скамейке, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.		Используют гимнастиче акробатические упражн развития координацион способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями,	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	Используют данные уп для развития силовых с и силовой выносливости

	набивными мячами		
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.		Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания</b>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
<b>Самостоятельные занятия</b>	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях, решают задачи физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль физической нагрузки во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
<b>Лёгкая атлетика</b>			
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	
<b>Совершенствование техники спринтерского бега</b>	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег		Описывают и анализируют выполнение скоростных упражнений, выявляют характерные ошибки в освоении и совершенствовании техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила соревнований

<p><b>Совершенствование техники длительного бега</b></p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м</p>	<p>правила безопасности</p> <p>Описывают и анализируют выполнение беговых упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b></p>	<p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b></p>	<p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b></p>	<p>Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метания, выявляют и устраняют характерные</p>

	<p>дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 × 2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальную нагрузку и режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Развитие выносливости</b>	<p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p>	<p>Длительный бег до 20 мин</p>	<p>Используют данные упражнения для развития выносливости</p>
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p>		<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<b>Развитие скоростных способностей</b>	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p>		<p>Используют данные упражнения для развития скоростных способностей</p>
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими</p>		<p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей</p>



	руками	
<b>Знания</b>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. 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	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
<b>Самостоятельные занятия</b>	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	Используют изученные навыки в самостоятельных занятиях. Решают задачи физической подготовки. Осуществляют самоконтроль физической нагрузкой в этих занятиях
<b>Совершенствование организаторских умений</b>	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, оценивают и проводят соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

#### Лыжная подготовка

	10 класс	11 класс	
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)		Переход с хода на ход с учётом зависимости от условий трассы и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)
<b>Знания</b>	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		Объясняют значение физической подготовки для укрепления здоровья и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают значение техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль физической нагрузкой в этих занятиях. Применяют навыки оказания помощи при обморожениях и травмах

#### Элементы единоборств

<b>Освоение техники владения приёмами</b>	Приёмы само страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в освоении. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения умений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.
<b>Развитие координационных способностей</b>	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	Применяют освоенные умения в подвижные игры для развития координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные умения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Знания</b>	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	Раскрывают значение умений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные умения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают технику выполнения умений в единоборствах. Осваивают первую помощь при травмах
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Используют названные умения в самостоятельных занятиях, решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль физической нагрузкой в этих занятиях
<b>Освоение организаторских умений</b>	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	Составляют простейшие комбинации упражнений направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке материалов а также сверстникам в использовании программного материала
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
<b>Как правильно тренироваться</b>	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	Используют изученные умения упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль

		физической нагрузкой в этих занятиях. Ведут дневники самоконтроля.
<b>Утренняя гимнастика</b>	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений самостоятельных занятий. Осуществляют самоконтроль физической нагрузкой в этих занятиях. Используют приобретённые навыки закаливания
<b>Самомассаж</b>	Сеансы самомассажа	Используют разученные комплексы самомассажа для снятия усталости, снижения умственной усталости, улучшения самочувствия
<b>Совершенствование координационных способностей</b>	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для развития разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом особенностей трудовой деятельности
<b>Ритмическая гимнастика для девушек</b>	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений	Составляют комплексы ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают и анализируют технику выполнения упражнений ритмической гимнастики
<b>Атлетическая гимнастика для юношей</b>	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают и анализируют технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплексы упражнений
<b>Оздоровительный бег</b>	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	Составляют программы на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели и отдыха во время занятий оздоровительным бегом

## И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Среднее общее образование	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования		Д	Стандарт по о при- мерные л программых обязательного методического по физическо (спортивного
1.2	Примерные рабочие программы. Физическая культура. 10—11 классы (автор В. И. Лях)		Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре		Д	
1.4	В. И. Лях. Физическая культура. 10—11 классы. Учебник для обще-образовательных организаций		К	Учебники, ре Министерств РоссийскойФ библиотечны
1.6	Учебная, научная, научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		Д	В составе би
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей		Д	Методически рекомендации культура в ш
1.8	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»		Д	В составе би
2	<b>Технические средства обучения</b>			
2.1	Принтер лазерный		Д	Может входи техническое с образователь
2.2	Цифровая фотокамера		Д	Могут входи техническое с образователь
3	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
			<i>Гимнастика</i>	
3.1	Стенка гимнастическая		Г	
3.2	Козёл гимнастический		Г	
3.3	Конь гимнастический		Г	
3.4	Перекладина гимнастическая		Г	
3.5	Брусья гимнастические разновысокие		Г	
3.6	Брусья гимнастические параллельные		Г	
3.7	Кольца гимнастические с механизмом крепления		Г	
3.8	Канат для лазанья с механизмом крепления		Г	
3.9	Мост гимнастический подкидной		Г	
3.10	Скамейка гимнастическая жёсткая		Г	
3.12	Гантели наборные			
3.13	Коврик гимнастический		К	
3.14	Маты гимнастические			
3.15	Мяч малый (теннисный)		К	

3.16	Скакалка гимнастическая	К	
3.17	Палка гимнастическая	К	
3.18	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
3.19	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.20	Стойки для прыжков в высоту	Д	
3.21	Рулетка измерительная (10, 50 м)	Д	
3.22	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
3.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.24	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.25	Мячи баскетбольные	Г	
3.26	Жилетки игровые с номерами	Г	
3.28	Сетка волейбольная	Д	
3.29	Мячи волейбольные	Г	
3.30	Мячи футбольные	Г	
3.31	Мячи для игры в ручной мяч	Г	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
3.32	Спортивный зал игровой		С раздевалками для девочек (шкафы гимнастическая обувь), душевыми для мальчиков, туалетами для девочек
3.33	Кабинет учителя		Включает в себя сейф, шкафы для одежды
3.34	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя контейнеры
3.35	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
3.36	Площадка игровая баскетбольная	Д	
3.37	Площадка игровая волейбольная	Д	
3.38	Гимнастический городок	Д	
3.40	Лыжная трасса	Д	С небольшим количеством инвентаря

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### Список литературы

1. Каинов А.Н. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Издательство: Учитель, 2016

2. CD-ROM. Каинов А.Н. Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. ФГОС
3. Физическая культура 10-11 классы Рабочая программа В.И.Ляха 10-11 классы .- Москва «Просвещение» 2018г.
4. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

### Цифровые образовательные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России