УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РОГОВАТОВСКАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
(МБОУ « РОГОВАТОВСКАЯ СОШ С УИОП»)
Владимира Ленина ул., д. 1, с. Роговатое, Старооскольский р-н, Белгородская обл., 309551
тел. (4725) 49-06-89 E- mail: st-rogov@yandex.ru

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**РАССМОТРЕНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ	заместитель директора по МБОУ «Роговатовская СОШ с УИОП»	на заседании педагогического совета школы	директор МБОУ «Роговатовская СОШ с УИОП»
Протокол от «__»_____2022г. № ____	_____Прасолова В.В. (подпись)	Протокол от «__» _____ 2022 г № _____	_____Масалытин В.Д. (подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

среднее общее образование (10-11 классы)

Составитель: Масалытина Надежда Фёдоровна, учитель высшей квалификационной категории

Старый Оскол

2022г.

Планируемые результаты изучения предмета

10 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	**Личностные результаты, планируемые в рамках реализации предмета и программы воспитания СОО**
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
1. Знания о физической культуре	- 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	-характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в РФ; -характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических	- уметь 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; - уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - владеть навыками познавательной, учебно-	-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;

	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	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, 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.	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**;** - уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,	- 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 нѐм 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;

задачи,
рационально
планировать
режим дня и
учебной недели;
-
руководствовать
ся правилами

	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	занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.		жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем; - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

	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.			
3.Физическое совершенствование	- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие	- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных		

	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 основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств	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, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).		

	(способностей).			

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1.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 и содействие творческому долголетию; 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 «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 и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "техническая", "тактическая" и "психологическая подготовка", их взаимосвязь. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных	В процессе урока

	двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика). 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, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. **Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. **Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек. **Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. **Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплексе «Готов к труду и обороне».** «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО», «Требования и нормативы».	

2.Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней), приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо-функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей). Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям физического развития, физической подготовленности и работоспособности).	В процессе урока
	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.	В процессе урока
	Прикладная физкультурная деятельность Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.	В процессе урока
	Физическое совершенствование **Легкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. **Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных	22

	действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, лапта).	34
	Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.	19
	Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, страховки, приемов борьбы, проведение учебной схватки.	9
	Лыжная подготовка: освоение техники лыжных ходов, преодоление подъёмов и препятствий, элементы тактики лыжных гонок.	18

Тематическое планирование
10 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы учебного времени
I.	**Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (основы знаний)**	
1.1	**Правовые основы физической культуры и спорта.** Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.	В процессе уроков
1.2	**Понятие о физической культуре личности.** Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие.	В процессе уроков
1.3	**Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.** Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит.	В процессе уроков
1.4	**Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.** Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования.	В процессе уроков
1.5	**Основные формы и виды физических упражнений**. Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку	В процессе уроков

	преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	
1.6	**Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.** Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	В процессе уроков
1.7	**Адаптивная физическая культура.** Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды.	В процессе уроков
1.8	**Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.** Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	В процессе уроков
1.9	**Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.** Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.	В процессе урока
1.10	**Основы организации двигательного режима.** Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	В процессе урока
1.11	**Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.** Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.	В процессе урока
1.12	**Понятие телосложения и характеристика его основных типов.** Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку.	В процессе урока
1.13	**Способы регулирования массы тела человека.** Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.	В процессе урока
1.14	**Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.** Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	В процессе урока

1.15	**Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.**Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства.	В процессе урока
1.16	**Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.** Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК).	В процессе урока
1.17	**ВФСК «ГТО».** «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО, требования и норматив».	В процессе урока
II. Базовые виды спорта школьной программы		
1. Легкая атлетика, 22 ч		
2.1.1.	**Совершенствование техники спринтерского бега.** Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег 100 м Эстафетный бег.	5
2.1.2.	**Совершенствование техники длительного бега.** Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин Бег на 2000 м	4
2.1.3	**Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.** Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега.	4
2.1.4	**Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.** Прыжки в высоту с –11 шагов разбега.	4
2.1.5	**Совершенствование техники метания в цель и на дальность.** Юноши: метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м)	5

	с расстояния 12–14 м. Метание гранаты 300–500 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	
2.1.6	**Развитие выносливости.** Юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: Длительный бег до 20 мин	В процессе урока
2.1.7	**Развитие скоростно-силовых способностей.** Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	В процессе урока
2.1.8	**Развитие скоростных способностей.** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	В процессе урока
2.1.9	**Развитие координационных способностей.** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	В процессе урока
2.1.10	**Знания.** Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В процессе урока
III.Спортивные игры, 34 ч		
1. Русская лапта, 6 ч		
3.1.1	***Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.*** Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши).	1
3.1.2	***На совершенствование техники ударов мяча битой.*** Удар битой снизу после набрасывания партнёром. Удар битой сбоку после набрасывания партнёром. Удар битой сверху после набрасывания партнёром.	2
3.1.3	***На совершенствование техники бросков мяча*** Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и	2

	в движущуюся цель.	
3.1.4	***На совершенствование тактики игры*** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
3.1.5	***На совершенствование техники защитных действий*** Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)	В процессе урока
3.1.6.	***Развитие координационных способностей***. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	В процессе урока
3.1.7	***Развитие выносливости*** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	В процессе урока
3.1.8	***Знания о спортивной игре*** Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	В процессе урока
3.1.9	***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*** Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.	В процессе урока
2. Баскетбол, 14 ч		
3.2.1	**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
3.2.2	**Совершенствование ловли и передач мяча.** Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2
3.2.3	**Совершенствование техники ведения мяча.** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
3.2.4	**Совершенствование техники бросков мяча.** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3
3.2.5	**Совершенствование техники защитных действий.** Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	3
3.2.6	**Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
3.2.7	**Совершенствование тактики игры.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	В процессе урока
3.2.8	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**	В процессе урока

	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	
3.2. 9	**Развитие выносливости.** Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	В процессе урока
3.2.10	**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	В процессе урока
3.2.11	**Углубление знаний о спортивных играх.** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, 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	В процессе урока
3. Волейбол, 14 ч		
3.3.1	**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	3
3.3.2	**Совершенствование техники приема и передач мяч.** Варианты техники приема и передач мяча.	3
3.3.3	**Совершенствование техники подач мяча.** Варианты подач мяча.	3
3.3.4	**Совершенствование техники нападающего удара.** Варианты нападающего удара через сетку.	3
3.3.5	**Совершенствование техники защитных действий.** Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2
3.3.6	**Совершенствование тактики игры.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	В процессе урока
3.3.7	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	В процессе урока
IV. Гимнастика с элементами акробатики, 19 ч		
4.1	**Совершенствование строевых упражнений.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	2
4.2	**Совершенствование общеразвивающих упражнений без**	В процессе урока

	предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
4.3	**Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.** Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	В процессе урока
4.4	**Освоение и совершенствование висов и упоров.** Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	4
4.5	**Освоение и совершенствование опорных прыжков.** Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) . Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	4
4.6	**Освоение и совершенствование акробатических упражнений.** Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	5
4.7	**Развитие координационных способностей.** Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	2
4.8	**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	2

4.9	**Развитие скоростно-силовых способностей.** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	В процессе урока
4.10	**Развитие гибкости.** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	В процессе урока
4.11	**Знания .** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В процессе урока
V. Элементы единоборств, 9		
5.1	**Освоение техникой владения приемами.** Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	4
5.2	**Развитие координационных способностей.** Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	5
5.3	**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Силовые упражнения и единоборства в парах.	В процессе урока
5.4	**Знания.** Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	В процессе урока
VI. **Лыжная подготовка, 18 ч**		
6.1	Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	**18**
6.2	**Знания.** Правила поведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	В процессе урока
ИТОГО: _____к/р _____л/р _____п/р		102 часа

Планируемые результаты изучения предмета

11 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	**Личностные результаты, планируемые в рамках реализации предмета и программы воспитания СОО**
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
1. Знания о физической культуре	- 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	-характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в РФ; -характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием	- 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-	-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

	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	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.	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,	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 нѐм 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

	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.		норм информационной безопасности; - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учѐтом 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.	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
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	- 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	-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		

	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,	культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.		проблем; - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностносмысловые установки, правосознание и экологическая культура.

	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.			
3.Физическое совершенствование	- 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	- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,		

	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 основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).	прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).		

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1.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 и содействие творческому долголетию; 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 «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 и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "техническая", "тактическая" и "психологическая подготовка", их взаимосвязь. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика). 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	В процессе урока

	игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. **Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. **Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек. **Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. **Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплексе «Готов к труду и обороне».** «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО», «Требования и нормативы».	
2.Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней),	В процессе урока

прикладной) деятельности	приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо-функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей). Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям 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.	В процессе урока
	Прикладная физкультурная деятельность Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.	В процессе урока
	Физическое совершенствование	
	Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.	22
	Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, лапта).	34
	Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.	19

	Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, страховки, приемов борьбы, проведение учебной схватки. **Лыжная подготовка:** освоение техники лыжных ходов, преодоление подъёмов и препятствий, элементы тактики лыжных гонок.	9 18

Тематическое планирование
11 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы учебного времени
I.	**Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (основы знаний)**	
1.1	**Правовые основы физической культуры и спорта.** Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.	В процессе уроков
1.2	**Понятие о физической культуре личности.** Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	В процессе уроков
1.3	**Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.** 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 для здоровья	В процессе уроков
1.4	**Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.** Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	В процессе уроков
1.5	**Основные формы и виды физических упражнений**. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	В процессе уроков
1.6	**Особенности урочных и неурочных форм занятий**	В процессе

	физическими упражнениями. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	уроков
1.7	**Адаптивная физическая культура.** Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.	В процессе уроков
1.8	**Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.** Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	В процессе уроков
1.9	**Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.** 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)	В процессе урока
1.10	**Основы организации двигательного режима.** Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	В процессе урока
1.11	**Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.** Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.	В процессе урока
1.12	**Понятие телосложения и характеристика его основных типов.** Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку. Методы контроля за изменением показателей телосложения.	В процессе урока
1.13	**Способы регулирования массы тела человека.** Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.	В процессе урока
1.14	**Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.** Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	В процессе урока
1.15	**Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.** Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими	В процессе урока

	упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства.	
1.16	**Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.** Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.	В процессе урока
1.17	**ВФСК «ГТО».** «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО, требования и норматив».	В процессе урока
II. Базовые виды спорта школьной программы		
1. Легкая атлетика, 20 ч		
2.1.1.	**Совершенствование техники спринтерского бега.** Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег 100 м Эстафетный бег.	5
2.1.2.	**Совершенствование техники длительного бега.** Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин Бег на 2000 м	4
2.1.3	**Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.** Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега.	4
2.1.4	**Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.** Прыжки в длину с –11 шагов разбега.	4
2.1.5	**Совершенствование техники метания в цель и на дальность.** Юноши: метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14 м. Метание гранаты 300–500 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на	5

	дальность в коридор 10 м и заданного расстояния Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	
2.1.6	**Развитие выносливости.** Юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: Длительный бег до 20 мин	В процессе урока
2.1.7	**Развитие скоростно-силовых способностей.** Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	В процессе урока
2.1.8	**Развитие скоростных способностей.** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	В процессе урока
2.1.9	**Развитие координационных способностей.** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	В процессе урока
2.1.10	**Знания.** Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В процессе урока
III.Спортивные игры, 34 ч		
1. Русская лапта, 6 ч		
3.1.1	***Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.*** Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши).	1
3.1.2	***На совершенствование техники ударов мяча битой.*** Удар битой снизу после набрасывания партнёром. Удар битой сбоку после набрасывания партнёром. Удар битой сверху после набрасывания партнёром.	2
3.1.3	***На совершенствование техники бросков мяча*** Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель.	2
3.1.4	***На совершенствование тактики игры*** Индивидуальные, групповые и командные тактические	1

	действия в нападении и защите.	
3.1.5	***На совершенствование техники защитных действий*** Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)	В процессе урока
3.1.6.	***Развитие координационных способностей***. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	В процессе урока
3.1.7	***Развитие выносливости*** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	В процессе урока
3.1.8	***Знания о спортивной игре*** Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	В процессе урока
3.1.9	***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*** Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.	В процессе урока
2. Баскетбол, 14 ч		
3.2.1	**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
3.2.2	**Совершенствование ловли и передач мяча.** Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2
3.2.3	**Совершенствование техники ведения мяча.** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
3.2.4	**Совершенствование техники бросков мяча.** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3
3.2.5	**Совершенствование техники защитных действий.** Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	3
3.2.6	**Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
3.2.7	**Совершенствование тактики игры.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	В процессе урока
3.2.8	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В процессе урока
3.2. 9	**Развитие выносливости.** Всевозможные эстафеты, круговая	В процессе урока

	тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	
3.2.10	**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	В процессе урока
3.2.11	**Углубление знаний о спортивных играх.** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, 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	В процессе урока
3. Волейбол, 14 ч		
3.3.1	**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	3
3.3.2	**Совершенствование техники приема и передач мяч.** Варианты техники приема и передач мяча.	2
3.3.3	**Совершенствование техники подач мяча.** Варианты подач мяча.	3
3.3.4	**Совершенствование техники нападающего удара.** Варианты нападающего удара через сетку.	3
3.3.5	**Совершенствование техники защитных действий.** Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	3
3.3.6	**Совершенствование тактики игры.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	В процессе урока
3.3.7	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	В процессе урока
4. Гимнастика с элементами акробатики, 19 ч		
4.1	**Совершенствование строевых упражнений.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	2
4.2	**Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	В процессе урока
4.3	**Совершенствование общеразвивающих упражнений с**	В процессе урока

	предметами. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	
4.4	**Освоение и совершенствование висов и упоров.** Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	4
4.5	**Освоение и совершенствование опорных прыжков.** Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120–125 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	4
4.6	**Освоение и совершенствование акробатических упражнений.** Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	5
4.7	**Развитие координационных способностей.** Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	2
4.8	**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	2
4.9	**Развитие скоростно-силовых способностей.** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	В процессе урока

4.10	**Развитие гибкости.** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	В процессе урока
4.11	**Знания .** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В процессе урока
5. Элементы единоборств, 9 ч		
5.1	**Освоение техникой владения приемами.** Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	4
5.2	**Развитие координационных способностей.** Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	5
5.3	**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Силовые упражнения и единоборства в парах.	В процессе урока
5.4	**Знания.** Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	В процессе урока
6. Лыжная подготовка, 18 ч		
6.1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, Лидирование, обгон, Финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	**18**
6.2	**Знания.** Правила поведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	В процессе урока
ИТОГО: _____к/р _____л/р _____п/р		102 часа