

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 им. В.И. Некрасова»

Приложение к ООП, утвержденной
приказом № 146 от 31.08.2018 г.
директора В. Е. Шаталовой

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре**

10-11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура», предметная (физическая культура), составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта 2004 года, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по физической культуре для 10-11 классов В.И Лях .Занятия проходят 3 раза в неделю, 102 часа в год.В программу вошли такие как :легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, кроссовая подготовка (вместо лыжной подготовки из-за отсутствия инвентаря или погодных условий) теоретические знания.

Цели программы направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Задачами программы являются:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) ;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Планируемые результаты освоения учебного курса.
Личностные, метапредметные и предметные результаты
освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
-

Содержание учебного предмета.

10 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с

разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с

9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Гир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.
-

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. . Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме;

комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах»,

Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

Показатели физической культуры.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 10 класс

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (с) | 8,4 | 8,5 | 8,7 |
| Бег 100 м (с) | 14,4 | 15,1 | 16,0 |
| Бег 500 м (мин, с) | 1,40 | 1,50 | 2,00 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 3,40 | 3,55 | 4,20 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 15,00 | 16,00 | 17,00 |
| Метание теннисного мяча (м) | 40 | 35 | 30 |
| Приседание (количество раз на время) | 40/40 | 40/45 | 40/50 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 220 | 200 |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) | 6 | 5 | 4,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз). | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 10 | 8 | 6 |

| | | | |
|---|------|------|------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) | 40 | 30 | 20 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +8см | +6см | +4см |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) | 25 | 27 | 29 |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) | 41 | 43 | 45 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол | 9 | 7 | 5 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 4 | 3 | 2 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 5 | 4 | 3 |

| | | | |
|--|------|------|--------|
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |
|--|------|------|--------|

Девушки- 10класс

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (мин, с) | 9,5 | 9,7 | 10,5 |
| Бег 100 м (мин, с) | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 500 м (мин, с) | 2,15 | 2,25 | 2,35 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,10 | 5,40 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Метание теннисного мяча (м) (1) | 25 | 20 | 17 |
| Приседание (количество раз на время) | 35/35 | 35/40 | 35/45 |
| Прыжок в длину с места (см) (1) | 190 | 170 | 150 |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1) | 3 | 2 | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2) | 8 | 6 | 4 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +10см | +8см | +5см |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3) | 30 | 32 | 34 |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3) | 48 | 50 | 52 |
| Скакалка (количество раз за 1 мин) | 130 | 120 | 100 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) | 8 | 6 | 4 |

| | | | |
|---|------|------|--------|
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7) | 8 | 6 | 4 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 3 | 2 | 1 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 4 | 3 | 2 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4 | 3 | 2 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания.

Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

Юноши основной медицинской группы 11 класс

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (с) | 8,0 | 8,3 | 8,5 |
| Бег 100 м (с) | 14,00 | 14,50 | 15,0 |
| Бег 500 м (мин, с) | 1,40 | 1,50 | 2,00 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 3,40 | 3,55 | 4,20 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 15,00 | 16,00 | 17,00 |
| Метание теннисного мяча (м) (1) | 40 | 35 | 30 |
| Приседание (количество раз на время) | 40/40 | 40/45 | 40/50 |
| Прыжок в длину с места (см) (1) | 230 | 220 | 200 |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1) | 6 | 5 | 4,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4). | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2) | 40 | 30 | 20 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +8см | +6см | +4см |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3) | 25 | 27 | 29 |

| | | | |
|---|------|------|--------|
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3) | 41 | 43 | 45 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) | 9 | 7 | 5 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3) | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 4 | 3 | 2 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Девушки. 11 класс

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (мин, с) | 9,5 | 9,7 | 10,5 |
| Бег 100 м (мин, с) | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 500 м (мин, с) | 2,15 | 2,25 | 2,35 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,10 | 5,40 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Метание теннисного мяча (м) (1) | 25 | 20 | 17 |
| Приседание (количество раз на время) | 35/35 | 35/40 | 35/45 |
| Прыжок в длину с места (см) (1) | 190 | 170 | 150 |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1) | 3 | 2 | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2) | 8 | 6 | 4 |

| | | | |
|---|-------|------|--------|
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +10см | +8см | +5см |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3) | 30 | 32 | 34 |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3) | 48 | 50 | 52 |
| Скакалка (количество раз за 1 мин) | 130 | 120 | 100 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) | 8 | 6 | 4 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7) | 8 | 6 | 4 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 3 | 2 | 1 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 4 | 3 | 2 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4 | 3 | 2 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 – 11 класс

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-----|-------------------------------------|---------------------------|
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 42 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика + кросс | 39 |
| 1.5 | Итого | 102 |

Тематическое планирование

| | | |
|--|---|--|
| | 10 КЛАСС (102 ч) Теоретический раздел (в процессе занятий) | |
| Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции | Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах | Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека |
| | | |
| Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней | Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней | Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта |
| Индивидуальная подготовка корригирующей направленности | Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корригирующей направленности | Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений |
| Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности | Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок | Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок |
| Методико-практическая часть (16 ч) практическая часть | | |
| Формирование умений и навыков средствами физической культуры. Личностная направленность и вариативность спортивно-оздоровительной спортивной деятельности. Раскрытие способностей человека в процессе этой деятельности. Творческое | Приобретение новых знаний и компетенций в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий | Приобретают новые знания, совершенствуют свои умения и навыки в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе и в коллективных формах занятий |

| | | |
|--|--|---|
| сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями | | физическими упражнениями |
| | Легкая атлетика (39 ч) | |
| <p>Легкая атлетика — массовый вид спорта. Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. Простота и доступность легкоатлетических упражнений. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепления здоровья, восстановления и реабилитации после травм и болезней</p> | <p>Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности</p> | <p>Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях</p> |
| <p>Бег — естественный способ передвижения. Гигиеническое и оздоровительное значение бега. Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции. Основные виды и техника эстафетного бега. Бег с преодолением искусственных препятствий. Бег по пересеченной местности (кросс)</p> | <p>Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий)</p> | <p>Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки в беге</p> |
| <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Основные фазы прыжка в высоту. Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, движений в фазе полета над планкой и приземления</p> | <p>Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту</p> | <p>Демонстрируют правильную технику выполнения прыжков в высоту</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Спринтерская и прыжковая подготовка. Особенности техники разбега, отталкивания, фазы полета, выполнения приземления</p> | <p>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину</p> | <p>Демонстрируют правильную технику выполнения прыжков в длину</p> |
| <p>Тройной прыжок. Техника выполнения тройного прыжка, официально утвержденная и включенная в современные правила проведения легкоатлетических соревнований. Последовательность освоения техники тройного прыжка. Освоение ритма и уяснение фаз выполнения (разбег — скачок — шаг — прыжок). Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка</p> | <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения тройного прыжка</p> | <p>Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка</p> |
| <p>Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность. Правильное держание гранаты. Положение метаемого перед разбегом. Согласованность движений рук, ног и туловища при выполнении метания. Выполнение скрестного шага при метании</p> | <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники метания гранаты</p> | <p>Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность</p> |
| | <p>Гимнастика (21ч)</p> | |
| <p>Строевые упражнения. Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. Передвижения. Повороты в движении. Размыкания и смыкания. Управление строем</p> | <p>Закрепление ранее изученных приемов и упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых</p> | <p>Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых приемов и упражнений</p> |
| <p>Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы. Общеразвивающие</p> | <p>Разучивание и составление новых комплексов упражнений</p> | <p>Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>упражнения в парах. Упражнения с малым (теннисным) мячом</p> | | <p>минут, физкультурных пауз, обще-развивающих в парах, с малым теннисным мячом</p> |
| <p>Лазанье. Юноши. Лазанье по гимнастической стенке. Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах.</p> | <p>Повторение ранее изученных упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице.</p> | <p>Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке.</p> |
| <p>Висы и упоры. Юноши. На перекладине: подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь</p> | <p>Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах</p> | <p>Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах</p> |
| <p>Висы и упоры. Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из виса на верхней жерди вис присев на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сверху,</p> | <p>Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях</p> | <p>Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на верхней жерди; спад назад из упора на верхней жерди в вис на верхней, лежа на нижней жерди, попеременно перехват правой и левой рукой в упор сзади, соскок махом вперед</p> | | |
| <p>Упражнения в равновесии. Девушки. Факторы, влияющие на успешность освоения упражнений. Вскоки. Передвижения. Повороты. Прыжки. Соскоки. Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно высотой 80—90 см перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога, согнутая в коленном суставе, впереди; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки — руки в стороны; полуприсед — руки вниз, поворот кругом, выпрямиться — руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь</p> | | |
| | <p>Разучивание представленных упражнений и комбинаций упражнений, составление своих произвольных комбинаций упражнений</p> | <p>Оценивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне</p> |
| <p>Акробатические упражнения. Юноши. Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера);</p> | <p>Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений и своей акробатической комбинации упражнений</p> | <p>Демонстрируют выполнение освоенных акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>стойка на руках (с помощью); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком. Девушки. Сед углом — руки в стороны (держать), лечь на спину — руки вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка — руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать; прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь. Разучивание акробатической комбинации по рисунку в учебнике. Составление своей акробатической комбинации (не менее 8 элементов)</p> | | |
| <p>Опорные прыжки. Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110—115 см). Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка. Страховка и помощь. Девушки. Опорный прыжок под углом с косога разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). Последовательность освоения техники прыжка. Страховка и помощь</p> | <p>Совершенствование техники выполнения опорных прыжков</p> | <p>Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков</p> |
| <p>Элементы художественной гимнастики.</p> | <p>Освоение элементов художественной</p> | <p>Демонстрируют элементы художественной</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки» и «спирали».</p> <p>Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикальнолицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью. Ритмическая гимнастика. Элементы современных и национальных танцев.</p> <p>Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов)</p> | <p>гимнастики</p> | <p>гимнастики и свою произвольную программу из освоенных упражнений (не менее 8 элементов)</p> |
| <p>Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)</p> | | |
| <p>Бег по пересеченной местности</p> | <p>Освоение и совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 4 км (</p> | <p>Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши)</p> |
| <p>Подвижные, народные и спортивные игры (42ч)</p> | | |
| <p>Подвижные игры. Влияние занятий подвижными играми на организм человека. Рекомендуемые для разучивания подвижные игры: «Голова и хвост», «Подкрадись неслышно», «Перехвати мяч», «Футбол лежа», «Водолазы». Подбор, разучивание и организация проведения подвижных игр</p> | <p>Разучивание, организация и проведение подвижных игр</p> | <p>Принимают участие в подборе подвижных игр. Демонстрируют умение организовывать проведение разученных подвижных игр</p> |
| <p>Народные игры. Рекомендуемые для разучивания народные игры: «Круговой», «Мали чина-калечина», «Котел», «Жмурки-носильщики», «Достань шапку», «Я есть!». Подбор, разучивание и организация</p> | <p>Разучивание, организация и проведение народных игр</p> | <p>Принимают участие в под боре народных игр. Демонстрируют умение организовывать проведение разученных народных игр</p> |

| | | |
|---|---|---|
| проведения народных игр | | |
| Баскетбол. Передвижение в нападении и защите. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча. Передача мяча одной и двумя руками от головы. Перевод мяча перед собой и за спиной. Финты и сочетания игровых приемов. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановк | Освоение и закрепление выполнения технических приемов, применяемых в игре | Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке |
| Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой. Последовательность выполнения в игре переката на спине и переката на груди. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками в зонах. Нападающий удар, блокирование нападающего удара | Освоение и закрепление выполнения технических приемов, применяемых в игр | Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке |
| Футбол. Виды и приемы передвижения футболиста. Приемы и способы ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью и головой. Основные способы ведения мяча ногой. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо | Освоение и совершенствование техники выполнения приемов, применяемых в игре | Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приемов в соревновательной обстановке |
| Контрольно-оценочный раздел(6час) | | |
| Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре в 10 классе | ния основной образовательной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре в 10 классе Определение результативности занятий | Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки |
| 11 КЛАСС (102 ч) | | |

Теоретический раздел (в процессе занятий)

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Принципы государственной политики в области физической культуры: непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние; гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом. Закон Российской Федерации «Об образовании» Федеральные государственные образовательные стандарты: требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основных образовательных программ. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации в области физической культуры и спорта

Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации в области физической культуры и спорта

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Ведущие принципы при организации и проведении занятий по физической культуре. Проблемы в области защиты, укрепления и сохранения

Приобретение новых знаний по использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья

Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий

| | | |
|--|--|---|
| здоровья | | |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях | Приобретение новых методических знаний и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями | Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта |
| Активный отдых и формы его организации. Физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Отдых в дни школьных каникул. Туризм | Приобретение новых знаний о формах организации активного отдыха | Практически применяют полученные знания для организации активного отдыха |
| Требования к выполнению контрольных упражнений. Бег на 30, 60 и 100 м с высокого старта. Бег на 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Бег на лыжах на 5 км (юноши) и 3 км (девушки). Челночный бег 3 × 10 и 10 × 10 м. Шестиминутный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Сгибание и выпрямление рук из упора на кистях о поверхность пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине | Изучение требований к выполнению контрольных упражнений по легкой атлетике, лыжным гонкам и гимнастике | Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения |
| Практический раздел Методико-практическая часть (16 ч) | | |
| Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка | Приобретение навыков проведения разминки с группой | Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану |
| Тактическое умение в беговых дисциплинах. Выбор места на старте. Изменение темпа и скорости бега на | Совершенствование тактических умений в беговых дисциплинах | Применяют приобретенные |

| | | |
|--|---|--|
| <p>дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бегуна: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение энергично и решительно выходить при попадании в «коробочку»; поддержание темпа и скорости бега, пока не пройдена финишная черта</p> | | <p>тактические умения на соревнованиях по беговым дисциплинам</p> |
| <p>Двигательные качества легкоатлета. Скоростная подготовка. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств</p> | <p>Освоение умений и навыков по развитию двигательных качеств легкоатлета</p> | <p>Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом своих индивидуальных особенностей и способностей</p> |
| <p>Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на средние, длинные и короткие дистанции. Бег со средней и высокой интенсивностью на 300—400 м (девушки) и 400—500 м (юноши). Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег с умеренной интенсивностью до 4500 м (девушки) и 5500 м (юноши). Эстафеты с этапами до 200 м</p> | <p>Совершенствование техники бега на различные дистанции</p> | <p>Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге</p> |
| <p>Прыжки. Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание», тройного</p> | <p>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и высоту</p> | <p>Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту</p> |
| <p>Метание. Совершенствование техники метания гранаты 500 г в цель размером 3,5 ×</p> | <p>Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность</p> | <p>Совершенствуют и демонстрируют правильную технику метания гранаты в</p> |

| | | |
|--|---|--|
| 3,5 м с расстояния 10 м (девушки), 700 г в цель размером 4 × 4 м с расстояния 15 м (юноши) и на дальность по коридору 10 м | | цель и на дальность |
| Гимнастика 21 ч | | |
| Строевые упражнения. Совершенствование в выполнении строевых приемов, разученных ранее. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек | Закрепление ранее разученных строевых приемов и упражнений | Демонстрируют правильное выполнение строевых упражнений |
| Комплексы упражнений. Упражнения без предметов и с предметами, выполняемые потоком и в движении: утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы, в парах, со скакалкой | Разучивание и составление новых комплексов упражнений | Составляют, разучивают и демонстрируют выполнение комплексов упражнений |
| Упражнения в лазанье. Юноши. Методы обучения лазанью по канату: целостный, метод расчленения, метод подводящих упражнений, метод предписаний алгоритмического типа (метод программирования). | | |
| Висы и упоры. Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, | Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях | Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые произвольные комбинации из 6—8 освоенных упражнений в висах и упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение |

оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений. На брусьях: из упора на руках на концах жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений

Упражнения в равновесии. Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации

Разучивание указанных упражнений и своих индивидуальных произвольных комбинаций упражнений

Демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций на бревне

| | | |
|---|---|--|
| <p>упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов)</p> | | |
| <p>Акробатические упражнения. Юноши. Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед; стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»; кувырок назад через стойку на руках; равновесие («ласточка»); основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх, переворот боком («колесо»), приставить ногу; произвольная комбинация из освоенных акробатических упражнений. Девушки. В группировке лежа на спине многократные перекаты вперед и назад; «мост» из положения лежа на спине; «мост» из положения стоя с помощью; «мост» из положения стоя самостоятельно; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в полушпагат; произвольная комбинация акробатических упражнений</p> | <p>Разучивание, закрепление, совершенствование акробатических упражнений и своей произвольной акробатической комбинации</p> | <p>Демонстрируют выполнение акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации</p> |
| <p>Опорные прыжки. Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110—120 см и 115—120 см); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см). Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь. Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110</p> | <p>Совершенствование техники выполнения опорных прыжков</p> | <p>Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>см); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь</p> | | |
| <p>Элементы художественной гимнастики. Прыжки на месте и в движении через ленту в различных вариантах: лента в сторону, лицевой круг книзу или кверху, с шагом вперед прыжок через ленту на другую ногу, два шага разбега, выполняя прыжок поочередно с левой и правой ноги; лицевые круги книзу или кверху с прыжками через ленту с одной ноги на другую до 8 раз подряд; мягкий бег в три шага, горизонтальный круг лентой над головой, прыжок шагом через ленту, выполняя ею лицевой круг. Примерная комбинация упражнений с лентой (вальс) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с лентой из освоенных упражнений. Упражнения</p> | <p>Освоение элементов художественной гимнастики</p> | <p>Демонстрируют элементы художественной гимнастики и примерную комбинацию на 16 тактов, а также свою произвольную комбинацию из освоенных упражнений</p> |
| <p>подвижные , народные и спортивные игры (42ч)</p> | | |
| <p>Подвижные игры. Рекомендуемые для разучивания подвижные игры: «Эстафета по кругу», «Падающая палка», «Перебрасывание “лисы”», «Чехарда», «Перетягивание каната» и др. Народные игры. Рекомендуемые для разучивания народные игры: «Жмурки», «Молчанка», «Продаем горшки», «Рукавицу гнать», «Выбей из круга» и др.</p> | <p>Разучивание организации и проведения подвижных и народных игр</p> | <p>Принимают участие в подборе подвижных и народных игр. Демонстрируют умение самостоятельно подбирать, разучивать и проводить подвижные и народные игры с группой одноклассников и школьников младших классов</p> |
| <p>Баскетбол. Техника игры и физические качества баскетболиста. Упражнения,</p> | <p>Овладение и закрепление выполнения технических приемов игры, упражнения,</p> | <p>Демонстрируют приобретенные навыки и умения, необходимые для успешной игры в</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>направленные на развитие координационных способностей и быстроты при ведении мяча, скоростносиловых качеств и быстроты для выполнения передач мяча, координационных способностей для ловли мяча, скоростно-силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу»,</p> | <p>направленные на развитие основных физических качеств баскетболиста, подготовительные игры для освоения основ баскетбола</p> | <p>баскетбол</p> |
| <p>Волейбол. Основы тактики игры в волейбол. Необходимые умения и навыки волейболиста. Функции игроков и комплектование команды. Тактические действия в нападении и защите: система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке, командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча: прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием мяча снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара — одиночное и групповое (вдвоем). Страховка</p> | <p>Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствование выполнения основных тактических приемов</p> | <p>Разученные тактические действия применяют практически в игровой обстановке</p> |
| <p>Футбол. Остановка мяча грудью. Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника ногой в выпаде и в подкате, толчком плеча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении без фазы полета, с фазой полета.</p> | <p>Освоение и закрепление техники выполнения приемов, применяемых в игровых ситуациях в футбол</p> | <p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приемов в игровой обстановке</p> |

Отбивание мяча одной рукой в падении.
Отбивание мяча кулаком. Перевод мяча.
Двусторонняя игра

| |
|--|
| |
|--|

| |
|--|
| |
|--|