

Приложение
к Основной образовательной программе
СОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58»

«Принято»
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2023г. №1
Введено приказом от 29.08.2023 №293
Директор МБОУ «СОШ №58»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) физическая культура 10-11 классы
на уровень СОО

«Согласовано»

Заместитель директора _____ / Гайнатуллина Л.Ф. от 29.08.2023 г.
(подпись) Ф.И.О.

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол от 29.08.2023 г. №1
Руководитель МО _____ / Гизатуллин Р.К. от 29.08.2023г.
(подпись) Ф.И.О.

г. Набережные Челны, 2023 год

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578), авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г. Рабочая программа обеспечена учебниками: Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2015г.

Рабочая учебная программа не содержит расхождений с авторскими программой В.И.Лях Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную 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 учеником класса.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся 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 пере движений;
- 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

10 класс

Учащийся научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Учащийся получит возможность научиться:
- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

11 класс

Учащийся научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Учащийся получит возможность научиться:
- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета « физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминут, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Плавание (теоретическая часть)

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. *Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.* Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). *Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.* Развитие координационных способностей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. *Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.* Индивидуальная композиция. *Аэробика: индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.* Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ. *Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.* *Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (баскетбол). Совершенствование технических приемов в баскетболе: перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол). Совершенствование технических приемов: комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол). Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой безсопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; *совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.*

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование

техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода. Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». Совершенствование техники торможения «упором». *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

Плавание (теоретическая часть)

Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй).

Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств. Страховка. Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Полосы препятствий. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Индивидуальная подготовка и требования безопасности: правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. Особенности соревновательной деятельности в массовых вида спорта (легкой атлетике). Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Развитие координационных способностей. Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в поддержании репродуктивной функции.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастики при умственной и физической деятельности. Оздоровительная ходьба и бег. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика. Индивидуально подобранные композиции на развитие дыхательных, силовых, скоростно – силовых качеств. Индивидуальный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

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

Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. *Бег на средние дистанции*. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м, 800м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Метание гранаты. *Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега*. Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов в баскетболе. Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. *Совершенствование командно – тактических действий в баскетболе*. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. *Совершенствование командно – тактических действий*: позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (футбол, мини - футбол). Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. *Совершенствование командно – тактических действий*: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Индивидуальные акробатические комбинации. *Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на спортивных снарядах* (перекладине, гимнастическом бревне). *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода». Совершенствование техники торможения «упором». *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных*

Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Плавание (теоретическая часть)

Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй).

Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта. Бег по маркированной трассе пересеченной местности. Ю(3км), Д(2км). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств. Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тематическое планирование

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.				
№	Наименование темы	Количество во часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Физическая культура и здоровый образ жизни ()				
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	Девушки - 11 часов Юноши - 11 часов	<p style="text-align: center;">Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p style="text-align: center;">Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p style="text-align: center;">Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p style="text-align: center;">Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p style="text-align: center;">Формы организации занятий физической культурой.</p> <p style="text-align: center;">Государственные требования к уровню физической</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

			<p>подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
Физкультурно-оздоровительная деятельность ()				
2.	Физкультурно - оздоровительная	<p>Девушки - 7 часов</p> <p>Юноши - 4 часа</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и

	<i>деятельность</i>		<p>фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
Физическое совершенствование()				
3.	Физическое совершенствование	<p>Девушки - 87 часов Юноши - 90 часа</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • <i>выполнять требования физической и спортивной</i>

		<p><i>видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	<p><i>подготовки, определяемые вступительными экзаменами</i></p> <p><i>в</i></p> <p><i>профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i>
Всего	105		

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.				
№	Наименование темы	Количество во часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Физическая культура и здоровый образ жизни				
4.	Физическая культура и здоровый образ жизни	<p>Девушки - 11 часов</p> <p>Юноши - 11 часов</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • Определять уровни

			<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p>индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
5.	Физкультурно-оздоровитель	<p>Девушки - 7 часов</p> <p>Юноши -</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений

	ная деятельность	4 часа	<p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
Физическое совершенствование				
6.	Физическое совершенствование	<p>Девушки - 84 часа Юноши - 87 часов</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны;

		<p>тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i>
Всего		102	

Учебно-тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов	
10 – 11 класс		10-11	
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни и о ВФСК ГТО	В процессе урока	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики, аэробики, ритмической гимнастики	14	14
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	79	76
3.1	Спортивные игры: волейбол	19	19
3.2	Лёгкая атлетика	21	20
3.3	Баскетбол	17	15
3.4	Футбол	4	4
3.5	Лыжная подготовка	18	18
4	Плавание (теория)	2	2
5	Прикладная физическая подготовка	10	10
	Итого	105	102